

Marinierter Lachs mit Blattspinat und Miso-Sesam-Soße

Für zwei Personen

Für die Lachsfilets:

2 Lachsfilets à 200 g	5 cm Ingwer	3 EL Sojasauce
1 TL Zucker	1 EL Sonnenblumenöl	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Miso-Sauce:

1 Bund Schnittlauch	2 EL Sesamsamen	40 g Butter
1 EL Miso-Paste, hell	1 Prise Zucker	2 EL Sonnenblumenöl
2 EL Reissig	50 ml Leitungswasser	Salz
schwarzer Pfeffer		

Für den Blattsalat:

450 g Baby-Blattspinat	1 EL Sojasauce	Sonnenblumenöl
Salz	schwarzer Pfeffer	

Für die Marinade den Ingwer schälen und fein raspeln. Den Ingwer, die Sojasauce, den Zucker, das Öl und etwas Pfeffer in einen Gefrierbeutel füllen. Den Lachs waschen, trocken tupfen und die Haut diagonal einschneiden zwei bis drei Mal einschneiden. Die Lachsfilets in die Marinade legen und für circa zehn Minuten im Kühlschrank einziehen lassen.

Für die Miso-Sauce den Schnittlauch waschen, trocknen und in kleine Röllchen schneiden. Eine Pfanne ohne Öl erhitzen und die Sesamsamen leicht anbraten. Die Butter in einem Topf schmelzen lassen. Das Öl, das Wasser, den Essig, die Miso-Paste und den Zucker einrühren und einmal aufkochen lassen. Die Hitze reduzieren und warmhalten. Den Schnittlauch hinzugeben.

Die Lachsfilets aus dem Kühlschrank holen. Eine Pfanne mit etwas Öl erhitzen und die Lachsfilets auf der Hautseite für vier bis sechs Minuten anbraten. Anschließend die Lachsfilets wenden und auf der Fleischseite für zwei Minuten weiterbraten. Die Lachsfilets zur Seite stellen. Etwas Sonnenblumenöl in einer weiteren Pfanne erhitzen. Den Blattspinat waschen, trocknen und in die Pfanne geben, bis er eingefallen ist. Mit der Sojasauce würzen.

Den marinierten Lachs mit Blattspinat und Miso-Sesam-Sauce auf Tellern anrichten, mit dem Sesam bestreuen und mit der Miso-Paste übergießen und servieren.

Vincent Hellkuhl am 12. Mai 2015