

# Wild-Lachs mit Sesam-Pfeffer-Kruste und Gurken-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Wildlachs:**

2 Wildlachsfilets à 125 g                      Sonnenblumenöl                      Salz

**Für die Sesam-Pfefferkruste:**

1 TL weißer Sesam                              1 TL schwarzer Sesam                      1 EL Pankobrösel  
2 EL geröstetes Sesamöl                      3 Zweige Koriander                      Pfeffer

**Für den Gurkensalat:**

$\frac{1}{2}$  Salatgurke                                       $\frac{1}{2}$  rote Chilischote                      1 Zwiebel  
25 g Ingwer                                      1 Zitrone                                      4 EL Sesamöl  
1 EL Reisesig                                      3 EL Honig                                      1 EL Sojasauce  
6 EL Teriyaki-Sauce                              Pfeffer

**Für den Joghurt:**

50 g türk. Joghurt, 30%                      1 Zitrone                                      1 Prise gem. Kardamomsamen  
2 TL Olivenöl                                      Cayennepfeffer                              Salz

**Für den Wildlachs:**

Den Fisch waschen und trockentupfen. Mit Salz würzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten gleichmäßig anbraten.

**Für die Sesam-Pfefferkruste:**

**Für den Wildlachs:**

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Sesam und Pankobrösel dazugeben und bei mittlerer Hitze goldgelb anrösten. Auskühlen lassen.

Koriander abrausen, trockenwedeln und fein hacken. Unter die Brösel heben und schließlich alles mit Pfeffer würzen.

**Für den Gurkensalat:**

Zwiebel abziehen, fein würfeln und in Sesamöl anschwitzen. Honig einrühren und alles karamellisieren lassen. Mit Teriyaki-Sauce ablöschen, etwas abkühlen lassen und 4 Esslöffel Wasser dazugeben. Zitrone halbieren und Saft auspressen. Den Sud mit 2 Esslöffel Zitronensaft, Reisesig und Sojasauce würzen. Ggf. mit Pfeffer würzen.

Gurke und Ingwer schälen und mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Ingwer fein reiben. Chilischote der Länge nach halbieren, von Kernen und Scheidewänden befreien und in feine Streifen schneiden.

Gurke, Ingwer und Chili gut mit der hergestellten Marinade vermengen.

Bevor Sie die Gurke Ihres Gurkensalates marinieren, sollten Sie diese unbedingt leicht salzen, einen Moment ziehen lassen und schließlich das überschüssige Wasser ausdrücken. Die Marinade kann so besser aufgenommen werden und die Gurke wird geschmackvoller.

**Für den Kardamom-Joghurt:**

Zitrone halbieren und Saft auspressen. Joghurt mit 1 Teelöffel Zitronensaft und Olivenöl verrühren und mit Salz, Cayennepfeffer und Kardamom abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Achim Waldek am 19. Februar 2020