

Teriyaki-Lachs mit Zuckerschoten und Kartoffel-Stroh

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets, à 125 g	1 Zitrone	1 EL Sesamsamen
2 TL Honig	3 EL Sojasauce	1 EL Olivenöl

Für die Zuckerschoten:

200 g Zuckerschoten	1 EL Sesamsamen	1 EL Sojasauce
1 EL Reisessig	1 EL Sesamöl	1 EL Olivenöl
1 TL Rapsöl	Salz	Pfeffer

Für das Kartoffelstroh:

3 große festk. Kartoffeln	1 EL Mehl	Öl, Salz
---------------------------	-----------	----------

Für den Lachs:

Den Ofen auf 220 Grad Ober-/ Unterhitze vorheizen.

Für die Marinade Zitrone halbieren, auspressen und Saft auffangen. in einem tiefen Teller Honig, Olivenöl, 1 EL Zitronensaft und Sojasauce verrühren. Lachsfilets waschen, trockentupfen, in der Marinade wenden und 10 Minuten darin ziehen lassen. 2 TL von der Marinade für die Zuckerschoten aufbewahren.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und Lachs damit marinieren.

Ein Backblech im Ofen fünf Minuten erhitzen. Fisch daraufsetzen. Fisch 10 Minuten lang auf der 2. Schiene von unten im Ofen garen.

Für die Zuckerschoten:

Einen Topf mit Salzwasser aufsetzen.

Zuckerschoten 1 Minute lang in Salzwasser blanchieren. Auf ein Sieb gießen, abschrecken und abtropfen lassen. In einer Schüssel Reisessig, Rapsöl, Olivenöl, Sesamöl und Sojasauce vermischen und die Schoten darunterheben. 2 TL von der Lachsmarinade (siehe oben) dazugeben.

Sesam ohne Fett in einer Pfanne rösten und heiß unter die Schoten mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Kartoffelstroh:

Kartoffeln schälen, trocknen und in kleine, dünne Stifte schneiden. In eine Schüssel geben und mit etwas Mehl bestäuben. Kartoffelstreifen in der Fritteuse ausbacken, zwischendurch mit einem Holzstäbchen auseinanderziehen. Wenn die Kartoffelstreifen die gewünschte Farbe haben, aus der Fritteuse nehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Kartoffelstroh mit Salz bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Benjamin Blickle am 25. August 2020