

Lachs-Burger mit Reis-Brötchen

Für 4 Personen

250 g heller Sushi-Reis	Salz	2 EL Honig
4 EL Reisessig	1 EL heller Sesam	1 EL schwarzer Sesam
500 g frisches Lachsfilet	Cajun-Gewürzmischung	3 EL Olivenöl
1 Chilischote	2 Avocados	1 Spritzer Limettensaft
2 Tomaten	1 rote Zwiebel	Pfeffer
50 g Kopfsalat	Meerrettich, frisch gerieben	

Den Reis so lange in einem Sieb abbrausen, bis das ablaufende Wasser klar ist.

Den Reis im Verhältnis 1:2 (1 Teil Reis, 2 Teile Wasser) in einem Topf in Wasser weich garen. Wasser zunächst mit Reis und 1 TL Salz aufkochen, dann die Hitze reduzieren und den Reis bei milder Hitze weich garen (ca. 20 Minuten).

In einer Schüssel 1 EL Honig und Reisessig gut verrühren.

Den gegarten Reis vom Herd nehmen, mit dem Honig-Essig mischen und vollständig abkühlen lassen.

Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen.

Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Aus dem Reis mit angefeuchteten Händen 8 etwa handtellergroße Buns (Burgerbrötchen) kneten und auf dem Blech flach drücken, mit hellem und schwarzem Sesam bestreuen.

Im vorgeheizten Ofen auf der mittleren Schiene so lange trocknen, bis die Reistaler knusprig und leicht gebräunt sind, das dauert etwa 1 Stunde. Dann herausnehmen und abkühlen lassen.

Den Fisch waschen, trocken tupfen und in 4 Stücke schneiden.

Jeweils mit 1 Prise Cajun-Gewürz bestreuen, salzen und mit 2 EL Öl beträufeln.

Chili waschen, längs halbieren, putzen, die Kerne austreichen und mit der Innenseite der Schote die Oberseite der Lachsfilets leicht einreiben. Den Lachs kurz ziehen lassen.

Währenddessen die Avocados halbieren und den Kern entfernen. Das Fruchtfleisch aus den Schalen lösen.

Avocadofruchtfleisch in grobe Stücke schneiden und in einen hohen Becher oder in ein Glas geben. Salz, verwendete Chilischote, Limettensaft und übrigen Honig dazugeben und alles mit dem Stabmixer pürieren, nochmals abschmecken.

Die Tomaten waschen und in Scheiben schneiden, dabei die Stielansätze entfernen.

Zwiebel schälen und fein würfeln. Zwiebelwürfel mit restlichem Öl, etwas Salz und Pfeffer marinieren und über die Tomaten geben.

Den Kopfsalat waschen und die Blätter gut abtropfen lassen.

Sobald die Reis-Buns knusprig sind, den Fisch garen. Dazu eine Pfanne ohne Fett erhitzen und die Lachsstücke darin auf jeder Seite 2 bis 3 Minuten garen. Der Lachs ist perfekt gegart, wenn er im Kern noch leicht glasig ist.

Jeweils 1 Reis-Bun auf einen Teller legen, mit etwas Avocado-Püree bestreichen und 1 Salatblatt darauflegen. 1 Lachsstück darauf geben und 1 bis 2 TL Avocado-Püree aufstreichen. 2 Tomatenscheiben und einige Zwiebeln darauf geben, etwas Meerrettich darüber raspeln. Pfeffer und nochmals etwas Avocado-Püree darauf verstreichen. Dann ein zweites Reis-Bun auflegen. Servieren und sofort genießen.

Tarik Rose am 28. April 2023