

Confierter Lachs in Olivenöl mit Kartoffel-Spargel-Pfanne

Für 2 Personen

300g Lachsfilet	250 g Kartoffeln, fest	300 g grüner Spargel
150 g Shiitake-Pilze	0,25 Bund Koriander	2 EL Sesamöl
1 EL Sesam	Olivenöl	Pflanzenöl
Salz	Pfeffer, schwarz	

Das Olivenöl in einer Sauteuse auf 70 Grad erhitzen. Den Lachs in zwei Stücke teilen und mit Salz und Pfeffer würzen. Danach in die Sauteuse geben und für circa sieben Minuten pochieren. Die Kartoffeln schälen und in circa zwei Zentimeter große Würfel schneiden. Den Spargel putzen ebenfalls in zwei Zentimeter lange Stücke schneiden. Die Kartoffelwürfel und den Spargel in Salzwasser garkochen. Nach circa fünf Minuten abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Shiitake-Pilze putzen und die Stängel entfernen. Das Pflanzenöl in dem Wok erhitzen, die Kartoffeln und den Spargel zugeben und bei hoher Hitze anbraten. Nach circa zwei Minuten die Pilze mit braten, die Sesamkörner zugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Koriander zupfen und unterheben, anschließend mit dem Sesamöl beträufeln. Den Lachs auf Tellern anrichten, den Wokinhalt hinzugeben und servieren.

Steffen Henssler am 16. April 2010