

Teriyaki-Lachs auf grünem Erbsenpüree

Für 2 Portionen

2 Lachsfilets, à 250 g	2 El Sojasauce	1 El Weißwein
1 El Sherry	1 Schalotte	50 g Butter
50 ml Weißwein	200 ml Sahne	250 g TK-Erbesen
1 Mango	50 g Ahornsirup	20 ml Weißweinessig
20 ml Pflanzenöl	1 Tl Salz	1 Tl Sesamöl
1 Tl Sojasauce		

Für den Teriyaki-Lachs 2 EL Sojasauce mit 1 EL Weißwein und 1 EL Sherry verrühren. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber träufeln und für 10 Min.

marinieren lassen. Die Lachsfilets mehrmals dabei wenden.

Für das Erbsenpüree die Schalotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalottenscheiben darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Die Erbsen zugeben und für 2 Minuten köcheln lassen. Danach in einem Mixer feinpürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Das Erbsenpüree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Die halbe Mango schälen und in feine Würfel schneiden.

Ahornsirup zusammen mit dem Weißweinessig, Pflanzenöl, Salz, Sesamöl und Sojasauce verrühren und die Chiliflocken zum Schluss zugeben. Die Mangowürfel zu der Vinaigrette geben und gut miteinander verrühren.

Den marinierten Lachs in der Auflaufform für 12 Min. in den 160°C heißen Umluftofen geben und saftig garen.

Den Teriyaki-Lachs auf dem grünem Erbsenpüree anrichten und die Mango-Chili-Vinaigrette dazureichen.

Christoph Rüffer am 12. Juni 2026