

Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat

Für vier Personen

Für den Lachs:

600 g Lachsfilet	3 EL gutes Olivenöl	helle Sojasoße
Knoblauch	4-5 EL Teriyaki-Sauce	1 TL Honig
ggf. Shiso-Kresse	Pankobrösel	Koriander

Für den Apfelsalat:

2 Äpfel 2 kleine rote Zwiebeln

Für die Marinade:

$\frac{1}{2}$ EL Ingwer	$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	1 Knoblauchzehe
1 Paar Korianderblätter	1 Stange Frühlingslauch	2 EL helle Sojasoße
$\frac{1}{2}$ EL Honig	Limone, Abrieb, Saft	2 EL Apfelessig
3 EL Olivenöl	Salz	Pfeffer

Für den Lachs:

Das Lachsfilet in fingerbreite Stücke schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl bei schwacher Hitze von beiden Seiten langsam braten, etwas gewürfelten Knoblauch und Sojasoße dazugeben. Anschließend den Lachs kurz aus der Pfanne nehmen. Teriyaki-Sauce und 1 TL Honig in die Pfanne geben und durchrühren. Den Lachs zurück in die Pfanne geben und darin wenden. Auf den gebratenen Lachs Pankobrösel und etwas Koriander geben.

Für den Apfelsalat:

Die Äpfel vierteln und entkernen. Danach in feine Spalten schneiden. Je nach Belieben können die Äpfel in sehr feine Scheiben gerieben werden. Die roten Zwiebeln schälen und der Länge nach halbieren. Ebenfalls in feine Streifen schneiden.

Für die Marinade:

Den Ingwer, die Chili, den Knoblauch und die Korianderblätter ganz fein hacken. Zusammen mit der Sojasoße, dem Honig, dem Abrieb und dem Saft der Limone, dem Apfelessig, dem Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren. Die Apfelspalten, Zwiebelstreifen und den fein geschnittenen Frühlingslauch dazugeben und alles gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Salat auf dem Teller anrichten, darauf den Fisch setzen und mit der Soße beträufeln

Johann Lafer am 17. Juni 2017