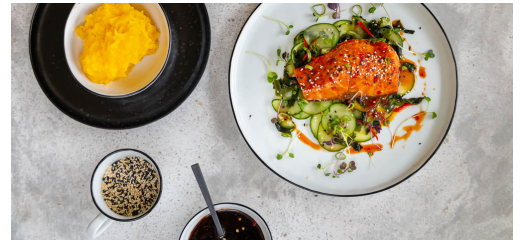


Teriyaki Lachs mit Gurkensalat



Nährwert / Portionen 480 kcal

Zubereitung

Zutaten Lachs

4 Lachsfilets mit Haut
à 140 g
1 EL Knoblauch, gepresst
1–2 EL Ingwer, gerieben
3 EL Sojasauce
1 EL Reissessig

2 TL Sesam, geröstet
Frühlingszwiebeln
Umami-Microgreens

Zubereitung Lachs

Für die Marinade alle Zutaten mischen. Die Lachsfilets damit bestreichen und zugedeckt für ca. 3 Stunden kalt stellen.

Den Lachs in einer beschichteten Pfanne mit der Hautseite nach unten in etwas Öl scharf anbraten. Anschliessend im auf 175°C vorgeheizten Ofen für ca. 6 Minuten fertig -garen. Den Lachs aus dem Backofen nehmen und mit Teriyakisauce bestreichen. Mit Sesam, Frühlingszwiebeln und Umami-Micro-greens garnieren und zusammen mit dem Wakame--Gurken-Salat und Wasabi-Kartoffelstampf servieren.

Zutaten Gurkensalat

Wakame-Gurkensalat
2 Gurken, in Scheiben geschnitten
1 EL Wakame-Algen,
getrocknet
1 EL Reissessig
1 TL Salz
1 EL Öl

Zubereitung Gurkensalat

Die Gurkenscheiben mit den Wakame-Algen, Reissessig, Öl und Salz mischen und beiseitestellen.

Zutaten Wasabi-Kartoffelstampf

400 g Kartoffeln,
mehlig-kochend
400 g gelbe Karotten
1 TL Wasabipulver oder -paste
Salz, Pfeffer, Kurkuma
Nach Bedarf Gemüse-bouillon und Sesamöl

Zubereitung Wasabi-Kartoffelstampf

Für den Stampf die Kartoffeln und Karotten schälen, schneiden und mit etwas Kurkuma im Salzwasser 20–25 Minuten weich garen. Abgiessen, ausdampfen lassen und danach zu einem Stampf verarbeiten. Mit Salz, Pfeffer und Wasabi abschmecken und mit wenig Bouillon und Sesamöl verfeinern. Warm stellen.

Zutaten Teriyaki-Sauce

Teriyakisauce
200 ml Teriyakisauce
2 Zweige Koriander
1/2 rote Peperoncini

Zubereitung Teriyaki-Sauce