Lachs, Miso-Soße, Mango-Salsa, Zuckerschoten

Für zwei Personen

Für den Lachs:

2 Lachsfilets à 150 g	2 Knoblauchzehen	$\frac{1}{2}$ Limette, Frucht
2 EL Butter	1 TL Chiliflocken	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für die Miso-Sauce:

2 EL helle Misopaste	1 EL Sesamöl	1 EL Reisessig
1 EL dunkle Sojasauce	2 EL brauner Zucker	1 TL Stärke

Für die Salsa:

$\frac{1}{2}$ Mango	2 EL Granatapfelkerne	$\frac{1}{2}$ rote Zwiebel
$\frac{1}{2}$ Limette, Saft	$\frac{1}{4}$ Bund Koriander	$\frac{1}{4}$ Bund Minze
Salz	Pfeffer	

Für die Zuckerschoten:

200 g junge Zuckerschoten	1 Frühlingszwiebel	1 Knoblauchzehe
1 EL dunkle Sojasauce	1 EL geröst. Sesamsamen	Sesamöl, Salz, Pfeffer

Für das Püree:

420 g Süßkartoffeln	80 ml Kokosmilch	40 ml Sahne
2 Stangen Zitronengras	Salz	Pfeffer

Für die Cashews:

30 g Cashewkerne	2 TL flüssiger Honig	2 TL Chiliflocken
------------------	----------------------	-------------------

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Limette, Frucht	1 Zweig Koriander	1 Zweig Minze
-------------------------------	-------------------	---------------

Für den Lachs:

Den Knoblauch abziehen und in Scheiben schneiden. Limette in Scheiben schneiden. Lachsfilets mit Haut waschen und trocken tupfen. Anschließend salzen und pfeffern. Die Hautseite etwas mehr würzen, dann die Hautseite leicht einschneiden.

Sesamöl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Lachs darin mit der Hautseite nach unten für 3 Minuten anbraten. Lachs mit einer Pfanne oder einem Topf beschweren, dann verzieht er sich nicht.

Limettenscheiben dazu geben.

Knoblauch und Chiliflocken mit in die Pfanne geben, sobald die Haut eine goldbraune Farbe angenommen hat. Lachs anschließend mit heißer Butter aus der Pfanne übergießen. Lachsfilets für weitere 2 Minuten braten, ohne ihn zu wenden.

Für die Miso-Sauce:

Misopaste und 100 ml Wasser in einem kleinen Topf bei mittlerer Hitze auflösen. Reisessig, Sojasauce und Zucker dazu geben und gut verrühren, bis der Zucker sich aufgelöst hat. Die Sauce erwärmen. Stärke mit Wasser vermischen und in die Sauce einrühren. Zum Schluss das Sesamöl einrühren.

Für die Salsa:

Limette auspressen. Minze und Koriander fein hacken. Zwiebel abziehen und fein würfeln. Mango ebenfalls fein würfeln. Mango, Granatapfelkerne, Zwiebel, Koriander und Minze mit Limettensaft vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Zuckerschoten:

Frühlingszwiebel in dünne Scheiben schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Sesamöl in einer Pfanne auf hoher Stufe erhitzen. Zuckerschoten und Frühlingszwiebel in das heiße Öl geben und Zuckerschoten 2-3 Minuten in der Pfanne anbraten. In der letzten Minute Knoblauch dazugeben und mitbraten.

Mit Sojasauce ablöschen und von der Hitze nehmen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit geröstetem Sesam toppen.

Für das Püree:

Süßkartoffeln schälen und kleinschneiden. In einem Topf mit kochendem Salzwasser weichkochen.

Zitronengras in drei oder vier Stücke schneiden und mit einem Fleischklopfer weich schlagen.

Sahne, Kokosmilch und Zitronengras in einem Topf etwas erhitzen und ziehen lassen.

Wasser der Kartoffeln abgießen. Kokos-Sahne-Mischung abseihen und zu den Süßkartoffeln geben. Alles mit einem Stabmixer fein pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für die Cashews:

Cashewkerne grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett anrösten, bis sie anfangen zu duften. Honig und Chiliflocken dazugeben und leicht karamellisieren lassen.

Für die Garnitur:

Limette in Scheiben schneiden. Kräuter abzupfen.

Das Püree auf dem Teller verteilen und mit einem Löffel verstreichen.

Zuckerschoten neben das Püree geben. Darauf das Lachsfilet platzieren.

Salsa an die Seiten geben. Mit der Sauce übergießen und mit den Cashews toppen. Mit Kräutern und zwei Scheiben Limette garnieren.

Lisa Burger am 05. Mai 2025