

Teriyaki-Lachs mit pikantem Apfel-Salat

 happy-mahlzeit.com/2020/05/10/teriyaki-lachs-mit-pikantem-apfel-salat/

Zutaten für 4 Personen

Für den Lachs:

- 600 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten
- 3 EL gutes Olivenöl
- helle Sojasoße
- Knoblauch
- 4 – 5 EL Teriyaki-Sauce
- 1 TL Honig
- ggf. Shiso-Kresse als Garnitur
- Pankobrösel
- Koriander

Zubereitung:

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 Apfel-Salat:

- 2 Äpfel
- 2 kleine rote Zwiebeln

Zubereitung:

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

Für die Marinade:

- ½ EL Ingwer
- ½ rote Chilischote, ohne Kerne
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Paar Korianderblätter
- 1 Stange Frühlingslauch, in feine Ringe geschnitten

- 2 EL helle Sojasoße
- ½ EL Honig
- Abrieb 1/2 Limone
- Saft 1/2 Limone
- 2 EL Apfelessig
- 3 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Ingwer, Chili, Knoblauch und Korianderblätter ganz fein hacken. Mit Sojasoße, Honig, Abrieb und Saft der Limone, Apfelessig, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel gut verrühren.

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.

Rezept: Johann Lafer

Quelle: Kerners Köche vom 17.6.2017