

Lachsfilet mit asiatischem Erdnusssalat

Ca. 25 Minuten



Zutaten für 2

Portionen:

Ca. 500g Lachsfilet
50 ml Teriyakisoße
1/2 Paprika
1/4 Gurke
1 Karotte
1 Avocado
1 Romana Salatherz
1 EL frischen Ingwer
4 EL Koriander
2 EL Sesamkörner
2 Lauchzwiebeln
2 EL Sesamöl
1 EL Sojasoße
1 EL Honig
4 EL Wasser
2 EL Erdnussmus
3 EL Erdnüsse

Zubereitung:

1. Das Lachsfilet waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Lachs mit einem Teil der Teriyakisoße bestreichen und dann in einen Beutel legen und den Rest der Soße in den Beutel füllen. Den Beutel für 6-8 Stunden in den Kühlschrank zum Marinieren legen.
2. Den Romana Salat, die Paprika, und die Gurke waschen. Den Romana Salat kleinschneiden. Die Gurke und Paprika in zarte Streifen schneiden. Die Avocado halbieren und danach den Kern und die Schale entfernen. Die Avocado in Würfel schneiden. Die Lauchzwiebeln in zarte Ringe schneiden. Die Karotte und den Ingwer schälen und mit einer Küchenreibe kleinraspeln. Danach das Gemüse in einer Schüssel gut vermischen und 2 EL der Erdnüsse unterrühren.
3. Für das Dressing das Sesamöl, die Sojasoße, das Wasser und den Honig in eine Schüssel geben und gut verrühren. Das Erdnussmus hinzufügen und weiter rühren, bis es eine homogene Soße ergibt. Das Dressing mit Wasser verdünnen, bis es die gewünschte Konsistenz erreicht hat.
4. Das Dressing über den Salat geben und gut verrühren. Den Salat auf den Tellern anrichten und die restlichen Erdnüsse, den Koriander und die Sesamsamen zum Dekorieren über den Salat geben.
5. Das Lachsfilet aus dem Kühlschrank nehmen. Etwas Sesamöl in einer Pfanne erhitzen. Das Lachsfilet mit der Filetseite ohne Haut zuerst bei mittlerer Hitze für ca. 4-5 Minuten anbraten. Den Rest der Teriyakisoße aus dem Beutel über das Lachsfilet in der Pfanne geben. Das Lachsfilet wenden und die Hautseite ebenfalls für 4-5 Minuten anbraten, bis die Haut knusprig aussieht.

