

Asia meets BBQ-Lachs (Anita-Buri-Edition)

Menge: 4 Personen

Zutaten Lachs:

4 St Lachs Filets à ca. 140g

Marinade :

1	Essl	Brauner Rohrzucker/Ersatzweise Honig
2	Essl	Ketchup
1	Essl	weisser Balsamico
1	Essl	Indonesische Sojasauce
1	Essl	Sweet & Sour Sour Sauce
1	St	Limone Abrieb
1	St	Knoblauch
		Sesamöl
		Salz, Pfeffer, Curry, Chili

Zubereitung Lachs:

Fischfilets waschen und trocken tupfen. Zucker, Ketchup, Balsamico, Honig, Sojasauce und Sweet & Sour Sauce in eine Rührschüssel geben. Limonen-Zeste dazu reiben, Knoblauch fein reiben, Salz, Pfeffer, Curry, Chili und Sesamöl zugeben. Alles mischen und den Lachs darin mind. 30 min. marinieren. Fischfilets auf das Backpapier legen und das Blech für ca. 6 bis 8 Minuten in den auf 200 Grad vorgeheizten Backofen geben.

Zutaten Gemüse-Nudeln:

150 g Saisongemüse nach Gusto, wie zum Beispiel:

1	St	Pack Choi
½	Bu	Frühlingszwiebeln
20	g	kleine Karotte
4	St	Spargel
20	g	Stangensellerie
20	St	Kefen
20	g	Blattspinat

50 g Saisonpilze

1	St	kleine rote Zwiebel
		Sesamöl

10	g	fruchtige Curryspezialität
		Salz, Pfeffer, Chili

50 ml Weisswein

125 ml Kokosmilch

1 Teel eingelegter Ingwer – Sushi Ingwer im Glas eingelegt

1 Teel Koriandergrün gehackt

150 g Penne oder Pasta nach Wahl in Salzwasser mit Biss gekocht

Zubereitung Gemüse-Nudeln:

Sesamöl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Knoblauch fein reiben und anrösten, Zwiebeln, sowie alle Gemüsesorten zugeben. Zusammen mit den Pilzen kurz und bei grosser Hitze anbraten. Würzen mit Salz, Pfeffer, Curry und Chili. Mit Weisswein ablöschen. Kokosmilch zugeben und ca. 2-3 min. zusammen mit der vorgekochten Pasta cremig köcheln lassen. Vom Herd nehmen, feingehackten Ingwer und Koriander zugeben. Mit Pasta mischen.