

## LACHS TERIYAKI MIT SPARGEL

### Teriyaki Soße mit Koriander und Minze:

20 g Schalotten  
1 Tl Jalapeno Chilischote  
Saft und Abrieb einer  
Bio Limette  
1 cl Olivenöl  
5 cl Teriyaki Soße  
1 Tl Honig  
1 TL Miso, hell  
2 El Koriander, fein geschnitten  
1 El Minzeblätter, fein geschnitten  
2 cl Olivenöl  
Salz

Die Schalotten schälen und fein würfeln. Die Jalapeno Chilischote waschen, den Stielansatz entfernen und der Länge nach halbieren. Die Seitenwände und Samen entfernen und in feine Würfel schneiden. Die Limette abwaschen und mit einer Microplane-Reibe (oder einer anderen) die halbe Limette abreiben. Die Limette mit einem scharfen Messer halbieren und die eine Hälfte der Limette auspressen. Schalotten und Chili in 1 cl Olivenöl anschwitzen, mit Limettensaft ablöschen und vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Teriyaki Soße, Honig und Miso zugeben und alles miteinander verrühren. Koriander und Minze putzen, waschen und zwischen Küchentuch trocken tupfen.

Die Minzeblätter von Minze Stielen abzupfen und mit dem Koriander fein schneiden.

Die Teriyaki Soße und die geschnittenen Kräuter in einen hohen Mixbecher geben und mit dem 2cl Olivenöl mit dem Stabmixer fein pürieren und mit etwas Salz abschmecken.



Lachs:

600 g Lachsfilet ohne Haut  
1 cl Olivenöl  
Steinsalz

Lachsfilet in vier gleiche Stücke portionieren, eventuell nochmals nach den Gräten schauen (spüren) und gegebenenfalls ziehen.

Auf Abruf die Lachsfilets auf beiden Seiten in einer beschichteten Pfanne mit Olivenöl heiß braten, bis sie etwas Farbe angenommen haben. Die Hitze etwas zurückdrehen und die Fischfilets leicht rosa braten. Den Fisch mit Salz würzen und auf Küchenkrepp absetzen.

Shiitake Pilze:

200 g Shiitake Pilze  
1 cl Olivenöl  
20 g Schalotten, fein gewürfelt  
Salz  
Weißer Pfeffer aus der Mühle  
1 Spritzer Sesamöl

Die Shiitakepilze putzen, entstielen und je nach Größe dritteln oder vierteln. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Pilze zugeben und bei mittlerer Hitze braten. Nach etwa 1 Minute, die Schalottenwürfel zugeben und mit braten. Die gebratenen Pilze mit Salz, Pfeffer aus der Mühle und einem Spritzer Sesamöl abschmecken. Die Pilze auf ein Geschirr geben und im Ofen bei 70°C warm halten. Mit einem Küchenkrepp die Pfanne ausreiben und für den Spargel verwenden.

Grüner Spargel:

400 g grüner Spargel  
4 Scheiben Ingwer a 3 mm  
1 cl Olivenöl  
Salz  
Saft einer halben Limone  
4 EL Koriander, grob geschnitten

Spargel waschen und die Spargelenden kurz und schräg abschneiden. Die Spargel auf Küchenkrepp für etwa 5 Minuten lang absetzen, damit das Öl mit dem Wasser später nicht in der Pfanne spritzt.

Die Pfanne bei mittlerer Hitze erhitzen, das Olivenöl zugeben und darin den grünen Spargel braten. Während des Bratens, den Spargel in der Pfanne schwenken oder mit einem Holzlöffel oder Plastikwender in der Pfanne drehen, damit das Gemüse gleichmäßig gart. Mit Salz und Saft einer halben Limone würzen und dann den Koriander unterheben. Die Pilze aus dem Ofen nehmen und mit dem Spargel vermengen.

Anrichten:

4 große Teller im Ofen bei 80°C erwärmen. Spargel und Shiitake Pilze mittig auf den Tellern anrichten, die rosa gebratenen Lachsfilets auf das Gemüse setzen und mit einem Esslöffel den Lachs mit der Teriyaki Soße nappieren und servieren. Auf Wunsch mit Basmati Reis servieren.

Rezept für 4 Personen