

El Stefano

Koch aus Leidenschaft

www.el-stefano.de

Asiatischer Honig Lachs am Teriyaki Spiegel

Zutaten für 4 Personen

- 500 g Lachsfilet
- 3 Teelöffel Honig (*Waldhonig*)
- 4 Esslöffel Olivenöl
- 1 Limette, ausgepresst
- 1 Esslöffel Senf
- ½ Bund Dill, gehackt
- 1 Chilischote, gehackt (*Dekoration*)
- Salz und Pfeffer



Teriyaki Sauce

- 40 g Zucker
- 10-15 g Ingwer, geschält
- 2 Knoblauchzehen
- 1 unbehandelte Orange, ausgepresst
- Schale einer unbehandelten Orange
- 40 ml klare Soja Sauce



Zubereitung (ca. 25 Minuten)

Waschen Sie den Fisch unter klarem Wasser und tupfen Sie das Fischfilet trocken.

Verrühren Sie Honig, Olivenöl, Limettensaft und Senf. Schmecken Sie mit Salz und Pfeffer ab. Lassen Sie die Lachsfilets in der Marinade 10 Minuten durchziehen.

Braten Sie das Lachsfilet bei mittlerer Temperatur für 5 Minuten auf jeder Seite und geben Sie zum Schluss etwas gehackten Dill über den Fisch,

Für die Teriyaki Sauce lassen Sie den Zucker, bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne leicht karamellisieren, zusammen mit dem klein gehackten Ingwer, dem Knoblauch und der abgezogenen Orangenschale.

Löschen Sie die Masse mit dem Orangensaft und der Soja Sauce ab, nehmen Sie die Orangenschale wieder heraus und lassen Sie die Sauce etwas reduzieren.

Je länger Sie die Sauce einkochen lassen, desto stärker wird sie im Geschmack. Ist Ihnen die Sauce zu fest, geben Sie etwas Wasser hinzu.

Dazu passt Kartoffel Möhren Gratin, italienische Gemüsesäckchen, oder Südamerika Salat

Tipps

Wickeln Sie den marinierten Lachs in Alufolie und lassen ihn 5 Minuten auf dem Grill (*wenden nicht nötig*) und reichen Sie frisches Baguette dazu.

Standesgemäß wird das asiatische Gericht mit einem Glas Sake. Guten Appetit!



el Stefano wünscht Guten Appetit!