

Glasnudelsalat mit gebratenem Lachs und Granatapfelkernen

Aus einer Handvoll Glasnudeln, frischem Gemüse, gebratenem Lachs und vielen asiatischen Aromen macht Christian Sturm-Willms einen köstlichen Salat.

Zutaten für 4 Personen:

- 250 g Glasnudeln
- Etwas Sesamöl
- 6 Austernpilze
- zwei Stangen Frühlingslauch
- 1 Karotte
- 1 Stück Ingwer, klein gehackt
- 1 Knoblauchzehe, klein gehackt
- 1 Chili, klein gehackt
- 50 ml Gemüsebrühe oder Fischfond
- 1 EL Honig
- 1 EL Sojasauce
- Saft von 1 ½ Limetten
- 200 g Lachsfilet ohne Haut, in daumenbreite Streifen geschnitten
- Je 1 Handvoll Minz- und Korianderblätter
- 1 EL Granatapfelkerne
- 1 EL grob gehackte, geröstete Haselnüsse

Zubereitung:

- Bevor es ans Kochen geht, am besten alle Zutaten gut vorbereiten: Dazu Frühlingslauch in dünne Ringe schneiden, die Karotte stifteln und die Austernpilze in Streifen schneiden. Knoblauch, Chili und Ingwer fein hacken, Minz- und Korianderblätter abzupfen und in Streifen schneiden. Haselnüsse im Ofen rösten und grob hacken, Granatapfelkerne auslösen.
- Nun ist schon fast alle Arbeit getan. Jetzt nur noch die Glasnudeln in kochendem (nicht gesalzener!) Wasser 1-2 Minuten ziehen lassen, bis sie glasig sind. Abgießen und direkt mit etwas Sesamöl vermengen.
- Gemüse in einer Pfanne scharf anbraten, Knoblauch, Chili und Ingwer kurz mitbraten und dann mit der Gemüsebrühe oder dem Fischfond ablöschen.
- Honig, Sojasauce und Limettensauce dazugeben und abschmecken – das Gemüse darf durchaus kräftig gewürzt sein. Dann noch warm unter die Nudeln heben.
- In einer Pfanne die Lachsstreifen von einer Seite scharf anbraten, bis sich eine Kruste bildet und der Fisch sich vom Pfannenboden löst. Pfanne vom Herd nehmen und den Fisch noch ein paar Minuten in der Resthitze weitergaren lassen.
- Glasnudelsalat in Schüsseln füllen, Lachs darauf setzen, darüber noch Kräuter, Nüsse und Granatapfelkerne geben.

Guten Appetit!

Rezept: Christian Sturm-Willms, Yunico, Bonn