

Hier und heute



Lachsforelle auf Gurken-Wasabi-Salat

Fisch zu braten oder zu grillen ist nicht immer ganz einfach. Koch Fabian Timmer hat eine gute Lösung: Er mariniert das Filet einer Lachsforelle in einer Auflaufform und stellt sie auf den Grill. Dazu gibt es einen pikanten Gurken-Wasabi-Salat.

Das Rezept

von Fabian Timmer, für vier Personen

Zutaten

- ca. 400 g Lachsforellenfilet
- 50 ml Sojasauce
- 50 ml Ketjap Manis (süße Sojasauce)
- 1 Limette
- 50 g frischer Ingwer
- 1 Bund Koriander
- 80 g Wasabinüsse
- 1 EL Sesam, schwarz und weiß
- 1 Bio-Gurke
- 100 g Crème fraîche
- 20 g Wasabi
- ½ Bund Frühlingszwiebeln
- 50 ml weißer Balsamico
- 1 Schale Rote Beete-Sprossen
- Salz, Pfeffer, Zucker, Gewürze

Zubereitung

Für die Marinade die Sojasauce mit dem Ketjap Manis, einem Spritzer Limettensaft und geriebenem Ingwer vermischen. Das Lachsforellenfilet in eine Auflaufform geben und mit der Marinade übergießen, anschließend für mindestens 20 Minuten auf den Grill stellen.

Die Gurke mit Schale in eine Schüssel fein hobeln, eine Prise Salz hinzugeben und vermengen. Zur Seite stellen, damit die Gurke Wasser zieht.

In einer weiteren Schüssel den Balsamico mit der Crème fraîche, dem Wasabi, einer Prise Zucker sowie wenig Limettenabrieb und mit grob gehacktem Koriander vermengen.

Die geraspelte Gurke auf ein Sieb geben, ausdrücken und zur Marinade in die andere Schüssel geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Den Gurkensalat auf einem Teller anrichten. Die Lachsforelle in Scheiben tranchieren und auf dem Salat anrichten. Die Wasabinüsse leicht zerstoßen und über das Gericht streuen, mit den Sprossen dekorieren und anschließend servieren.

Tipps

- Vegetarisch wird das Rezept, wenn die Lachsforelle durch Grilltofu ersetzt wird
- Thunfisch ist eine Alternative, die aber etwas teurer ist
- Den Gurkensalat einfach einen Tag vorher zubereiten – so kann er noch länger durchziehen und wird intensiver