



Teriyaki-Lachs mit Gurkensalat

Zutaten für 2 Portionen

- » 1 Knoblauchzehe
- » 3 Frühlingszwiebeln
- » 1 Knoblauchzehe
- » 5 EL Teriyaki-Soße
- » 1 TL brauner Zucker
- » 2 Lachsfilets *ohne Haut*, à 150 g
- » 125 g Basmatireis
- » Salz, Pfeffer
- » 2 EL Sesam

Für den Salat

- » 1 Salatgurke
- » Salz
- » ¼ Schnittlauch
- » 1-2 TL scharfer Meerrettich
- » etwas Chili
- » weißer Basamico-Essig & Öl

Zubereitung

Achtung: Hoisin nie scharf anbraten, da sie durch den hohen Zuckergehalt schnell anbrennt!

• Marinade vorbereiten

Frühlingszwiebeln waschen, putzen und in feine Röllchen schneiden. Knoblauch schälen und in dünne Scheiben schneiden. Beides mit Teriyaki-Soße und Zucker in einer Schüssel verrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

• Lachs marinieren

Den Lachs trocken tupfen und in einen Gefrierbeutel legen. Die Marinade hinzugeben, sodass der Fisch rundum benetzt ist. Den Beutel gut verschließen und den Lachs für etwa 20 Minuten im Kühlschrank marinieren.

- **Reis zubereiten**

In der Zwischenzeit den Basmatireis nach Packungsanweisung in leicht gesalzenem Wasser garen.

- **Gurkensalat**

Gurken waschen, schälen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden.

Mit 1 TL Salz mischen und etwas ziehen lassen.

Schnittlauch waschen, in feine Röllchen schneiden

Meerrettich mit Essig, Schnittlauch und 1 Prise Salz verrühren.

2-3 EL Öl darunterschlagen.

Gurken evtl. etwas abtropfen lassen.

Mit der Meerrettich-Vinaigrette mischen und kurz ziehen lassen

- **Lachs garen**

Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Eine ofenfeste Form leicht mit Öl einfetten, den marinierten Lachs hineinlegen und mit der restlichen Marinade übergießen. Im heißen Ofen ca. 10 Minuten garen. Anschließend den Grill zuschalten und den Fisch für 2-3 Minuten leicht bräunen lassen.

- **Anrichten**

Den fertigen Lachs mit Sesam bestreuen und zusammen mit dem duftenden Reis und dem frischen Gurkensalat servieren.