



Asiatischer 75°-Lachs

mit Gurken-Rettich-Gemüse



30-40min



2 Personen

Der frische Lachs wird mit fein-würziger Hoisinsauce eingerieben und bei 75°C im Ofen gebacken. So bleibt er unglaublich zart und saftig. Dazu gibt es ein köstliches Gurken-Rettich-Gemüse, viele frische Kräuter und nussigen Sesam. Ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Packung Hoisinsauce ^{1,6,11}
- 1 Packung frischer Lachs ⁴
- 1 Rettich
- 1 Gurke
- 1 rote Zwiebel
- 1 Päckchen Fischsauce ⁴
- 20g frisches Thai-Basilikum & Koriander
- 1 Päckchen schwarzer Sesam ¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Auflaufform
- große Pfanne
- Mörser und Stößel
- Sparschäler
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Wer keinen Mörser besitzt, kann den Knoblauch und den Ingwer auch mit einer Küchenreibe fein reiben, dann mit etwas Salz bestreuen und mit der flachen Seite einer großen Messerklinge zerdrücken.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Sojabohnen (6), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 478kcal. Fett 28.3g.



1. Gewürzsauce vorbereiten

Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** schälen und fein hacken. **Tipp:** Der **Ingwer** lässt sich am besten mit einem kleinen Löffel schälen. Den **Knoblauch** und den **Ingwer** in einem Mörser mit 1 Prise grobem oder normalem Salz zu einer **Paste** zerstoßen.



4. Gemüse schneiden

Den **Rettich** schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Gurke** längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Gurke** schräg in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



2. Gewürzsauce fertigstellen

Die **Knoblauch-Ingwer-Paste** mit der **Hoisinsauce** verrühren und mit Pfeffer würzen.



5. Gemüse braten

Den **Rettich** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Gurkenstreifen** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **restliche Gewürzsauce** und die **Fischsauce nach Geschmack** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Lachs garen

Den **Lachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. Ggf. Gräten mit einer Pinzette entfernen und den **Fisch** in **2 gleich große Stücke** schneiden. Die **Fischstücke** in einer Auflaufform mit der **Gewürzsauce** einpinseln und ca. 30Min. im Ofen garen. Die **restliche Gewürzsauce** aufbewahren.



6. Kräuter hacken

Die **Koriander-** und die **Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Den **Lachs** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten, das **Gemüse** mit **Sesam** bestreuen, den **Fisch** mit den **Kräutern** garnieren und servieren.