

Lachsfilet mit Teriyaki-Soße und Apfel-Salat

Zutaten für das Salat-Dressing (für 3 Personen):

- 1 Bio-Zitrone
- 3 EL Olivenöl
- 6 EL helle Sojasoße
- 2 EL Honig
- 4 EL Apfelessig
- Salz
- Pfeffer

Zitrone auspressen, Schale abreiben. Olivenöl, Sojasoße, Honig, Zitronenabrieb und -saft sowie Apfelessig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Zutaten für den Salat:

- 1 Bio-Limette
- 2 rote Äpfel
- 2 rote Zwiebeln
- 4 Frühlingszwiebeln
- 1 rote Chilischote
- 1 Zehe Knoblauch

Limette auspressen, Schale abreiben (für das Garnieren beiseitestellen). Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Auf dem Gemüsehobel in sehr feine Scheiben schneiden. Mit Limettensaft marinieren, damit sie nicht braun werden. Zwiebeln schälen, der Länge nach halbieren und ebenfalls in feine Streifen hobeln. Frühlingszwiebeln und Chili putzen und in dünne Ringe schneiden. Frühlingszwiebelgrün zum Anrichten aufheben. Knoblauchzehe schälen und in kleine Würfel schneiden. Alles in einer Schüssel vermengen.

Zutaten für den Fisch:

- 300 g Lachsfilet
- 100 g Butter
- Salz
- Pfeffer

Lachs in gleich große Stücke schneiden, würzen und in Butter von beiden Seiten bei schwacher Hitze anbraten. Anschließend bei 50 Grad im Backofen warmhalten. Kurz vor dem Servieren in der Pfanne in der Soße von allen Seiten glasieren.

Zutaten für die Soße:

- 3 Zehen Knoblauch
- 50 g Ingwer
- 100 ml Sojasoße
- 100 ml Reis-Essig
- 2 EL Honig

Ingwer und Knoblauch schälen und klein schneiden. In einer Pfanne mit Sojasoße, Reis-Essig und Honig einkochen.

Zutaten zum Anrichten:

- 100 g Panko

Salat auf Teller verteilen und das Dressing darüber geben. Lachs danebenlegen und mit Panko und Frühlingszwiebelgrün bestreuen. Soße darüber träufeln und alles mit Limettenabrieb garnieren.

Sendung/Quelle: Familien-Kochduell

Sendetermin: 10.08.2022

Koch/Köchin: Volker Delsing

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen