

Gebratener Spargel mit mariniertem Lachs

Zutaten für den Lachs (für 4 Personen):

- 250 g (dickes Mittelstück) Lachsfilet
- 50 ml helle, salzarme Sojasoße
- 2 EL Mirin
- 1 TL fein geschnittener Knoblauch
- 1 TL Ahornsirup
- 2 TL fein geschnittener Ingwer
- 1 Peperoni oder Chili
- 1 Bio-Limette
- frischer Koriander

Peperoni oder Chili säubern, entkernen und in feine Ringe schneiden. Die Schale der Limette fein abreiben und den Saft auspressen. Alle Zutaten bis auf den Koriander in einem Topf vermengen und kurz aufkochen. Koriander fein hacken (einige Blätter zum Garnieren beiseitelegen) und mit der Marinade vermengen. Den Lachs portionieren und etwa 30 Minuten darin ziehen lassen.

Zutaten für den Spargel:

- 1 kg Spargel
- 3 Zehen Knoblauch
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Olivenöl
- etwas Ahornsirup
- 1 Bio-Zitrone

Spargel schälen und Enden abschneiden. In einer Grillpfanne von allen Seiten gut anbraten und 2 Minuten ziehen lassen. Knoblauch schälen und kurz mitbraten. Spargel und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, in gleich große Stücke schneiden und in eine Schale legen. Mit Salz, Pfeffer, Öl, Ahornsirup und Zitronensaft und -abrieb vermengen und etwas ziehen lassen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 21.04.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

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