

## Lachs mit asiatischem Grünkohl und Shiitake-Pilzen

### Zutaten (für 4 Personen):

- 4 Stück (à circa 140 g) Lachsfilet
- 400 g Grünkohl
- 200 g Shiitake-Pilze
- 5-6 EL (glutenfreie) Sojasoße
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 kleine Schalotte
- 1 EL Honig
- 5-6 EL Olivenöl
- etwas Salz und Pfeffer

Den Lachs für circa drei Minuten mit Öl und einer Prise Salz marinieren. Den Backofen auf 130 Grad (Ober- /Unterhitze) vorheizen. Lachs mit Backpapier abdecken, damit er im Ofen nicht austrocknet und je nach Größe circa 8 bis 15 Minuten im Ofen backen. Achtung: Zum Abdecken keine Alufolie verwenden, denn in Verbindung mit Salz lösen sich ungesunde Stoffe aus der Folie.

Den Grünkohl waschen, in kleine Stücke zupfen und leicht abtrocknen. Schalotte und Knoblauch schälen, in kleine Würfel schneiden und in einem Stieltopf mit etwas Olivenöl anschwitzen. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den Grünkohl in den Topf geben und mit der Sojasoße ablöschen. Honig und Ingwer dazugeben und noch einmal kurz durchschwenken. Den Grünkohl nicht matschig kochen!

Bei den Shiitake-Pilzen den Stiel komplett entfernen, denn er wird beim Garen etwas gummiartig. Anschließend in grobe Stücke schneiden. Das Öl in eine Pfanne geben und erhitzen. Shiitake-Pilze in die heiße Pfanne geben und kurz anbraten. Zum Schluss die Pilze ganz leicht mit Salz abschmecken. Tipp: Aus den Shiitake-Stielen kann man zusammen mit einer Prise Salz, einem Lorbeerblatt und einer Knoblauchzehe eine Brühe ansetzen, die als Ansatz für Soßen verwendet werden kann.

Grünkohl und Shiitake-Pilze auf Tellern anrichten, das Lachsfilet schön darauf drapieren.

### Vegetarische Variante:

Statt des Lachses eine dicke Scheibe Apfel leicht salzen und in einer Pfanne in Öl anbraten.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Letzter Sendetermin: 24.01.2016

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)