

▪ Die Küchenschlacht – Menü am 29. August 2022 ▪
Leibgericht mit Nelson Müller



Tobias Rieger

Lachs im Sesammantel mit geröstetem Rosenkohl in Sojasaucen-Marinade

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, ohne Haut
1 EL helle Sesamsamen
1 EL schwarze Sesamsamen
1 EL Sesamöl
1 Zitrone
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Lachsfilet waschen, trockentupfen und mit dem Saft der Zitrone beträufeln, mit dem Sesamöl einpinseln und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachsfilet im Sesam wälzen. Nun das Lachsfilet in eine Auflaufform setzen und im heißen Ofen ca. 20 Minuten garen.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie auf pazifischen und atlantischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand August 2022):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang)
- 1. Wahl (atlantischer Lachs): ASC label (Aquakultur) und BIO (Aquakultur)

Für den gerösteten Rosenkohl:

200 g Rosenkohl
1 TL Sesamöl
Salz, aus der Mühle

Einen weiteren Ofen auf 220 Grad vorheizen. Rosenkohl halbieren und in eine Schüssel geben. Mit Sesamöl und Salz vermengen. Auf einem Backblech verteilen und ca. 20 Minuten im Ofen rösten.

Für die Marinade:

1 Knoblauchzehe
4 g Ingwer
1 getrocknete Chilischote
20 ml Sojasauce
1 TL Chilipaste
1 EL Mirin
1 EL Reisessig
1 TL Sesamöl
1 EL Zucker
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Knoblauch und Ingwer abziehen und fein hacken. Etwas Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Ingwer und Knoblauch dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 2-3 Minuten anbraten. Chilipaste dazugeben und kurz weiter braten. Chili in feine Ringe schneiden, Kerne entfernen. Nun die getrockneten Chilis, Zucker, Sojasauce, Mirin und Reisessig dazugeben und die Mischung einköcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

Für die Garnitur: Minze in feine Streifen schneiden und den Sesam in einer fettfreien Pfanne rösten, bis er goldbraun ist. Zum Anrichten den gerösteten Rosenkohl und die Marinade in eine Schüssel geben und schwenken, bis der Rosenkohl mit der Sauce ummantelt ist. Zum Schluss mit dem Sesam und der Minze bestreuen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.