

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 10.03.2025** ▪
Leibgericht mit Zora Klipp



Patricia Kain

Ingwer-Lachs mit Frühlingszwiebeln, Sojasauce, Basmati, asiatischem Gurkensalat und gerösteten Erdnüssen

Zutaten für zwei Personen

Für den Ingwer-Lachs:
 300 g Lachsfilet, mit Haut
 1 Bund Lauchzwiebeln
 200 g Ingwer
 6 EL Sojasauce
 Sesamöl, zum Braten
 2 TL Zucker
 1 TL Speisestärke
 Salz, aus der Mühle

Den Lachs in einer Pfanne mit heißem Sesamöl scharf anbraten. Zuerst auf der Hautseite, dann auf der anderen Seite. Aus der Pfanne nehmen und zur Seite stellen. Ingwer schälen, in Scheiben hobeln und dann in sehr feine Streifen schneiden. Dann in der Fischpfanne mit weiterem Sesamöl knusprig anbraten. Frühlingszwiebeln putzen und auch in Streifen schneiden. Ebenfalls in die Pfanne geben. Sojasauce mit Zucker vermengen und Ingwer und Zwiebeln damit ablöschen. Speisestärke in einer halben Tasse Wasser auflösen und in die Pfanne geben. Reduzieren lassen. Kurz vor dem Servieren Haut vom Lachs abziehen, Fisch wieder in die Pfanne geben und etwas ziehen lassen.

Für den Basmati:
 200 g Basmati
 ½ TL Salz

Basmati in 300 ml gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Hitze reduzieren und den Reis gar ziehen lassen.

Für den Gurkensalat:
 1 Salatgurke
 1 Frühlingszwiebel
 1 Knoblauchzehe
 2 cm Ingwer
 2 EL Sojasauce
 2 EL schwarzer Reisessig
 2 EL Sesamöl
 ½ Bund Koriander
 2 EL heller Sesam
 1 Prise Zucker
 ½ TL Chiliflocken
 Salz, aus der Mühle

Gurke waschen und längs halbieren. Kerne mit einem Löffel herauslösen und in kleine Würfel schneiden. Koriander abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Ingwer schälen und hacken. Knoblauch abziehen und hacken. Frühlingszwiebel putzen und in fein Ringe schneiden. Sesamöl, Sojasauce, Reisessig, Knoblauch und Ingwer miteinander vermengen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Gurke unterheben und mit Koriander, Frühlingszwiebeln und Sesam garnieren.

Für die gerösteten Erdnüsse:
 50 g gesalzene Erdnüsse

Erdnüsse in einer Pfanne ohne Öl anrösten, zerstoßen und über das Gericht geben.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Laut WWF empfiehlt es sich auf **pazifischen Lachs** zurückzugreifen
(Stand Januar 2025):

- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Alaska, Wildfang (alle Fangmethoden)
- 1. Wahl: Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorbuscha*), Ketalachs (*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken und Langleinen (Schleppangeln)