

Kevin von Holt

Gebratener marinierter Lachs auf Karotten-Salat mit Pesto

Mittwoch, 12. Juni 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 3,5 Stunden

Schwierigkeitsgrad: mittel

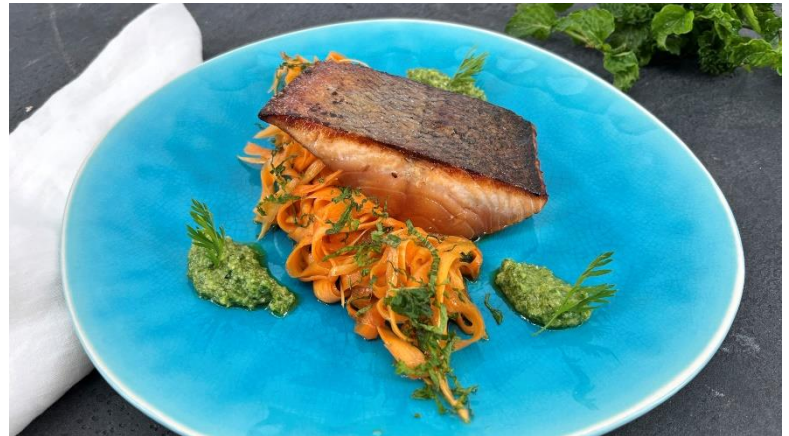
Feine Küche

Zutaten:

600 g	frisches Lachsfilet mit Haut (Sushi-Qualität)
2	Chilischoten
1	Limette
150 ml	helle Sojasauce
2 EL	Rapsöl
1 TL	Rübensirup
etwas	Pfeffer
etwas	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

Für den Salat:

1 Bund	Karotten mit Grün
3 EL	Sesamöl
1 EL	Mirin (Reisessig)
1 TL	Rübensirup
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
1	Zitrone
125 ml	Olivenöl
100 g	Cashewkerne
1/2 Bund	Minze



Zubereitung:

1. Das Lachsfilet kalt abbrausen, trocken tupfen und evtl. noch vorhandene Gräten entfernen. Dann das Lachsfilet in 4 gleich große Tranchen schneiden.
2. Für die Marinade Chili waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und die Chilis fein schneiden.
3. Von der Limette den Saft ausdrücken.
4. In einer tiefen Form Sojasauce, Rapsöl, Limettensaft, Rübensirup, Pfeffer, Salz und fein geschnittene Chili zu einer Marinade mischen.
5. Die Lachsstücke mit der Fleischseite in die Marinade legen, dabei darauf achten, dass die Haut trocken bleibt und nicht mit Marinade bedeckt wird. Den Fisch in der Marinade zugedeckt ca. 3 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.
6. Währenddessen von den Karotten das Grün entfernen, gut waschen, trocken schleudern oder gut abtropfen lassen und für das Pesto beiseitelegen.
7. Für den Salat die Karotten waschen und schälen. Dann die Karotten mit einem breiten Sparschäler der Länge nach in lange Scheiben abschälen bzw. schneiden.
8. Aus dem Sesamöl, Reisessig, Rübensirup, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Karottenscheiben in eine Schüssel geben, das Dressing untermischen und mindestens 15 Minuten ziehen lassen.
9. Für das Pesto das Karottengrün grob schneiden und in einen Mixbecher geben.
10. Von der Zitrone den Saft auspressen und über das Karottengrün geben.
11. Ebenfalls Olivenöl, Cashewkerne, etwas Salz und Pfeffer zugeben und mit einem Pürierstab zu einem feinen Pesto mixen. Das Pesto evtl. mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
12. Für den Lachs eine Pfanne mit etwas Pflanzenöl erhitzen. Den Lachs aus der Marinade nehmen und in der heißen Pfanne auf der Hautseite braten, bis der Fisch zur Hälfte durchgezogen bzw. gegart ist.

13. Die Minze abbrausen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein schneiden. Fein geschnittene Minze über den Salat streuen.

14. Den gebratenen Lachs, Karottensalat und Pesto anrichten und genießen.

Pro Portion: 735 kcal/ 3070 kJ

20 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 57 g Fett