

Lachs - Asiatisch - Süß-Sauer

Zutaten:

für 2 Personen

300g frischen Lachs
1 Bund Frühlingszwiebeln
2 Karotten; in Streifen
1 Fenchelknolle; in Streifen
8 weiße Champignons in Streifen
10 Zuckerschoten; nach Belieben
etwas mehr
1 Stück Ingwer walnussgroß,
klitzeklein geschnitten
2 Knoblauchzehen klitzeklein
1 Schalotte klitzeklein
1/2 Teelöffel Zucker
1 Esslöffel Sojasauce
1 Esslöffel Chilisauce
3 Esslöffel Sesamöl; nach
Belieben etwas mehr
200 ml Fischfond oder
Hühnerbrühe
1/2 Limone; den Saft davon
1 Esslöffel Weißweinessig
Basmatireis
Reisschnaps

Hier könnte Ihr Name mit Wohnort stehen. Kochen sie das Rezept nach, fotografieren sie es und schicken das Bild an fischrezepte@dstumpf.de. Das Gleiche gilt für neue Fischrezepte.

Zubereitung:

Frischen Lachs ohne Haut als Filet kaufen. In 2-3 cm dicke Streifen schneiden. Die Streifen sollten die Größe einer Zuckerschote haben, etwas salzen.

Das Gemüse säubern und in feinste, gleichmäßige Streifen schneiden. Die Gewürze Ingwer, Knoblauch und Schalotte in kleinste Würfelchen schneiden.

Vor dem Kochbeginn unbedingt alle Zutaten in Reichweite des Wok stellen. Flaschen vorher öffnen und Gläser bereitstellen, denn der Kochvorgang darf höchstens 3-4 Minuten betragen, sonst fällt der Lachs auseinander.

Nun Sesamöl im Wok oder in Pfanne mit hohem Rand erhitzen, bis es leicht raucht. Erst den Lachs begeben, dann Gemüse und Gewürze hinzu. Die Zutaten ständig mit einem Löffel bewegen.

Zum Schluss Fischfond oder Brühe begeben, mit Limonensaft und etwas Essig abschmecken und mit Basmatireis servieren. Wer es scharf möchte, würzt zusätzlich mit Chilischoten oder nimmt die doppelte Menge Chilisauce.

Die Lachsstreifen nur leicht salzen, da die Sojasauce recht salzig ist.