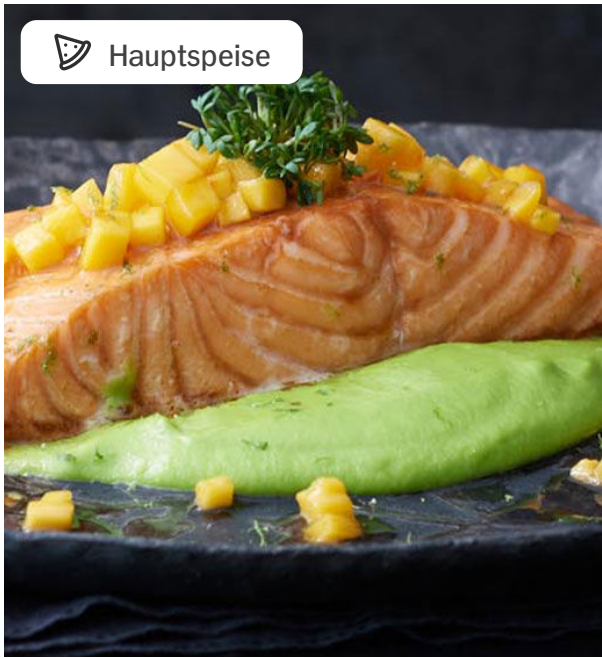




Teriyaki-Lachs

mit grünem Erbsenpüree und Mango-Chili-Vinaigrette

🕒 25 min Zubereitungszeit

🕒 20 min Kochzeit

🔥 1.400 kcal pro Portion

●●○ Mittel

🐟 Fisch

👨‍🍳 Sterneküche C. Rüffer



Zutaten

2 Portionen

2 Lachsfilets ohne Haut à 250 g

2 El Sojasauce

1 El Weißwein

1 El Sherry

1 Schalotte

50 g Butter

50 ml Weißwein

200 ml Sahne

250 g TK-Erbsen

1 Mango

50 g Ahornsirup

20 ml Weißweinessig

20 ml Pflanzenöl

1 Tl Salz

1 Tl Sesamöl

1 Tl Sojasauce

Zubereitung

- 1 Für den Teriyaki-Lachs 2 EL Sojasauce mit 1 EL Weißwein und 1 EL Sherry verrühren. Die Lachsfilets in eine Auflaufform legen und beidseitig mit Salz und Pfeffer würzen. Die Marinade darüber träufeln und für 10 Min. marinieren lassen. Die Lachsfilets mehrmals dabei wenden.
- 2 Für das Erbsenpüree die Schalotte schälen und in Scheiben schneiden. Die Butter in einem Topf zerlassen und die Schalottenscheiben darin anschwitzen. Mit dem Weißwein ablöschen, die Sahne zugeben und die Flüssigkeit um die Hälfte reduzieren lassen. Die Erbsen zugeben und für 2 Minuten köcheln lassen. Danach in einem Mixer feinpürieren und das Püree durch ein Sieb streichen. Das Erbsenpüree mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
- 3 Die halbe Mango schälen und in feine Würfel schneiden. Ahornsirup zusammen mit dem Weißweinessig, Pflanzenöl, Salz, Sesamöl und Sojasauce verrühren und die Chiliflocken zum Schluss zugeben. Die Mangowürfel zu der Vinaigrette geben und gut miteinander verrühren.
- 4 Den marinierten Lachs in der Auflaufform für 12 Min. in den 160 °C heißen Umluftofen geben und den Teriyaki-Lachs saftig garen. Danach den Teriyaki-Lachs auf dem grünem

2 Msp. Chiliflocken

Erbsenpüree anrichten und die Mango-Chili-Vinaigrette dazureichen.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	824kJ /197kcal	5.852kJ /1.400kcal
Fett	14g	99g
davon gesättigte Fettsäuren	6g	41g
Kohlenhydrate	7g	50g
davon Zucker	5g	35g
Eiweiß	9g	64g
Salz	1g	5g