

Tarik Rose
Mariniert Lachs mit asiatischen Nudeln und
Chicorée mit Süßholz-Orangen-Vinaigrette und

Dienstag, 26. November 2024

Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Feine Küche

Zutaten:

Für den Lachs mit Nudeln

1 Knoblauchzehe
1 Zitronengrashalm
1 rote Chilischote
1 Zitrone
100 ml Sojasauce
30 ml Mirin (Reiswein)
1 Spritzer Reisessig
2 EL Ahornsirup
1 TL Korianderkörner
4 Stängel frischer Koriander
600 g frisches Lachsfilet ohne Haut
etwas Salz
1 Zucchini
200 g Udon-Nudeln
1 rote Zwiebel
1 EL Pflanzenöl zum Anbraten
2 EL Sesam

Für den Salat und die Orangenvinaigrette

2 Bio-Orangen
2 EL Zitronensaft, frisch gepresst
1 EL Ahornsirup
50 ml Olivenöl
1/2 TL Süßholzpulver (z. B. aus dem Naturkostladen)
etwas Salz
etwas Piment de Espelette
2 Chicorée-Kolben
1/2 Bund Dill

Zubereitung:

1. Knoblauch schälen und andrücken. Vom Zitronengras die harten äußeren Hüllblätter entfernen. Dann den Zitronengrashalm fein schneiden. Chili waschen, der Länge nach halbieren und die Kerne austreichen. Von der Zitrone den Saft auspressen.
2. Sojasauce, Mirin, Reisessig und Ahornsirup in einen Topf geben. Knoblauch, Zitronengras, Chili, Zitronensaft und Korianderkörner mit in den Topf geben und aufkochen, dann ein paar Minuten leicht köcheln lassen.
3. Koriander abrausen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und zur Seite legen. Die Stängel mit in den Topf geben und die Marinade etwas abkühlen lassen.
4. Lachs in Würfel schneiden, mit einer Prise Salz würzen und in eine Schale geben. Etwas von der Marinade durch ein Sieb über die Lachswürfel geben und ein paar Minuten marinieren lassen.
5. In der Zwischenzeit die Zucchini waschen und mit Hilfe eines Spiralschneiders in dünne Nudeln schneiden.

6. Udon-Nudeln nach Packungsanweisung weich kochen, die Zucchininudeln die letzte Minute dazu geben, dann die Nudeln abschütten.
7. Zwiebel schälen, fein schneiden.
8. Für die Vinaigrette inzwischen die Orangen heiß abwaschen, trocken tupfen. Eine Orange zunächst beiseitelegen, von der anderen Orange etwas Schale fein abreiben und den Saft auspressen.
9. Orangensaft und -schale in ein hohes Gefäß geben. Zitronensaft, Ahornsirup, Olivenöl, Süßholzpulver, eine gute Prise Salz und Piment de Espelette zugeben und mit dem Pürierstab zu einer Emulsion vermischen.
10. Von der übrigen Orange ein Stück Schale dünn abschneiden (nur die Schale, nicht die weiße Haut. Schalenstück in sehr feine Streifen (Zesten) schneiden.
11. Dann die Orange mit einem Messer schälen, so dass keine weiße Haut mehr am Fruchtfleisch haftet. Anschließend die Orangenfilets zwischen den Trennhäuten herausschneiden.
12. Chicorée putzen, waschen, abtropfen lassen und in feine Streifen schneiden. Chicorée, Orangenfilets und -zesten vermengen und mit dem Dressing marinieren.
13. Dill abbrausen und trocken schütteln.
14. In einer Pfanne Pflanzenfett erhitzen, die Zwiebel darin anschwitzen.
15. Die marinierten Lachswürfel zu den Zwiebeln geben und kurz von allen Seiten anbraten. Zuletzt die Nudeln und Gemüsenudeln zugeben, unterschwenken. Sesam und Korianderblätter untermischen und alles auf Tellern anrichten.
16. Dazu den Chicorée-Salat servieren und mit Dill garnieren.