



Kochen

Markus Buchholz

Mittwoch, 18.05.2016

Algen-Spargel-Salat mit mariniertem Saibling

Rezept für 4 Personen

Zutaten

4 g getrocknete Wakame-Algen
400 g weißer Spargel
30 g frischer Ingwer
5 g Sesam (weiß & schwarz)
½ rote Chilischote
1 El Honig
1 El Reissig
2 El Limettensaft Salz
4 El Traubenkernöl
2 El Sesamöl (geröstet)
4 EL Sojasoße hell
400 g Saiblingfilet
8 Stiele Koriander
½ Blatt geröstete Nori-Alge
50 g Mayonnaise
1 TL Wasabi

Hinweis: Die Algen müssen vor der Verarbeitung mind. 4 Stunden einweichen.

Zubereitung:

1. Wakame in reichlich kaltem Wasser 4 Stunden einweichen, mehrmals unter fließend kaltem Wasser waschen und abtropfen lassen und gut ausdrücken.
2. Spargel schälen und die Enden abschneiden. Den Spargel in feine längliche Scheiben schneiden und leicht salzen.
3. Ingwer fein reiben und die Chili in feine Würfel schneiden. Mit den restlichen Zutaten zu einer Vinaigrette verrühren.
4. Das Saiblingfilet in sehr dünne Scheiben schneiden. Mit der Ingwer-Sesam-Vinaigrette bepinseln und 5 Minuten marinieren.
5. Die Mayonnaise mit dem Wasabi verrühren und kleine Punkte auf den Teller spritzen.
6. Jetzt die Saiblingsfilets mit den Spargelstreifen und den Wakame anrichten, mit der restlichen Ingwer-Sesam-Vinaigrette nappieren.
7. Das Noriblatt in feine Streifen schneiden und mit den Korianderblättern über den Salat streuen und servieren.