



GLASNUDELSALAT mit LACKIERTEM LACHS

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

KOCHZEIT: 20 MIN.

Zutaten Glasnudelsalat

- 100 g Glasnudeln
- 1 Karotte
- 6-7 Cherrytomaten
- 1 Stängel Stangensellerie (ersatzweise normaler Knollen Sellerie)
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Erdnüsse
- ½ Bund Koriandergrün
- ½ Bund Koriander
- 1 Knoblauchzehe
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 EL brauner Rohrzucker
- 3 EL Limettensaft
- 2 EL Sojasauce und eine Prise Salz/Gewürzsalz/Chiliflocken – je nach Schärfewunsch



Zubereitung

Glasnudeln nach Packungsanleitung zubereiten. Unter kaltem Wasser abspülen, abtropfen lassen, Nudeln mit einer Schere etwas kürzen, und von Hand restliches Wasser sehr gut ausdrücken.

Koriander grob klein schneiden. Glasnudeln, Tomaten, Karotte, Sellerie, Frühlingszwiebel nach Wunsch schneiden, Erdnüsse grob hacken, und Koriander in einer grossen Schüssel anrichten.

Dressing:

Koriander, Knoblauch, Ingwer, und Chili in einem Mörser gut zerstoßen. Den Zucker und Salz begeben und alles zerstoßen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Limettensaft und Sojasauce daruntermischen.

Dressing über den Salat giessen und alles gut mischen.

Mein Kochtipp

Glasnudeln immer sehr gut ausdrücken, da das Gericht sonst leicht verwässert wird.

Solltest Du keinen Mörser haben, einfach alles fein hacken und mischen. Das Dressing lässt sich 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.



GLASNUDELSALAT mit LACKIERTEM LACHS

FÜR 4 PERSONEN

ZUBEREITUNGSZEIT: 30 MIN.

KOCHZEIT: 20 MIN.

Zutaten Lachs

- 4 Lachsfilets à 120g
- Limone/Saft
- Gewürzsalz (Chili)
- 1 EL Pflanzenöl
- 1 EL Sesamöl
- 1 EL Sojasauce (Ketjap Manis)
- 1 EL Oystersauce
- 1 EL Mirin (süßer Reiswein)



Zubereitung

Die Sojasauce und den Mirin mit der Oystersauce mischen.

Die Lachsfilets mit wenig Limonensaft und Gewürzsalz marinieren und auf ein gefettetes Blech legen.

TG TIPP: Wenn Du ein Lachsfilet mit Haut verwendest, dann bleibt der Fisch saftiger. Die Hautseite aber unbedingt nach unten auf das Backblech legen.

Den Backofen auf 220 Grad (Grillfunktion oder Oberhitze) einstellen. Die Lachsfilets auf der zweitobersten Schiene für ca. 5 min angaren. Dann mit der Marinade bepinseln und erneut 2 Minuten garen.

Das Ganze 1-2 x wieder holen, aber darauf achten, dass die Lachs Filets nicht zu lange im Ofen bleiben oder verbrennen.

Zum Schluss kann man die Filets noch mit Sesam Chili-Flocken oder Koriandergrün bestreuen.

Mein Küchen-Tipp



Die Ingwerknolle lässt sich ganz leicht mit dem Messerrücken schälen.

In dünne Scheiben und dann feine Streifen geschnitten entfaltet sich das volle exotisch scharfe Aroma perfekt.