Nah&Frisch



Karin Kaufmann | Professional

Lackierte Lachsforelle mit lauwarmen Karotten

Hauptspeise | Fischgerichte | Gartenparty | Low Carb

Zubereitung

Schwierigkeit: ●●●○○

In einem kleinen Topf den Honig mit Sojasauce, Senf und rosa Pfeffer verrühren und 5 Minuten köcheln lassen.

Abkühlen lassen, über die Fischfilets gießen und diese darin mindestens 1 Stunde marinieren. Dann den Fisch samt der Marinade im vorgeheizten Backofen bei 100 °C etwa 15 Minuten glasig garen.

Die Karotten und den Ingwer in einer Pfanne im Olivenöl glasig dünsten. Mit Fleur de Sel und frisch gehackten Gartenkräutern (oder „Blumigem Achter“) abschmecken. Den Koriander erst kurz vor dem Anrichten unterheben. Die Karotten anrichten, die Lachsforellenfilets in Streifen schneiden, auf dem Gemüse verteilen und mit etwas Sojasauce beträufeln.

Zutaten

- 2 EL Honig
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL rosa Pfeffer (rosa Beeren)
- 4 Lachsforellenfilets ohne Haut (à ca. 100 g)
- FÜR DIE KAROTTEN:
- 250 g Karotten, in feine Streifen gehobelt
- 20 g frischer Ingwer, in feine Streifen geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Fleur de Sel
- fein gehackte Gartenkräuter (oder „Blumiger Achter“)
- ½ Bund Koriander, grob gehackt
- etwas Sojasauce zum Beträufeln