



RS Asiatischer 75°-Lachs

mit Gurken-Kohlrabi-Gemüse



30-40min



3-4 Personen

Das Lachsfilet wird mit fein-würziger Hoisinsauce eingerieben und bei 75°C im Ofen gebacken. So bleibt er unglaublich zart und saftig. Dazu gibt es ein köstliches Gurken-Kohlrabi-Gemüse, viel frisches Thai-Basilikum und Koriander sowie nussigen Sesam. Ein Gedicht!

Was du von uns bekommst

- 100ml Hoisinsauce ^{2,3,4}
- 2 Pck. Knoblauch-Ingwer-Paste
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹
- 2 Kohlrabi
- 2 große Gurken
- 1 rote Zwiebel
- 20ml Fischsauce ¹
- 1 Pck. Sesam ³
- 20g Koriander
- 20g Thai-Basilikum

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- Backofen mit Umluftfunktion
- Auflaufform
- große Pfanne
- Sparschäler
- Küchenpinsel

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (1), Gluten (2), Sesamsamen (3), Sojabohnen (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 453kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 19.7g, Eiweiß 29.7g



1. Gewürzsauce vorbereiten

Den Backofen auf 75°C Umluft vorheizen. Die **Hoisinsauce** mit der **Knoblauch-Ingwer-Paste** verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



2. Fisch garen

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. In einer Auflaufform mit der **Gewürzsauce** einpinseln und ca. 30Min. im Ofen garen. Die **restliche Gewürzsauce** aufbewahren.



3. Gemüse schneiden

Den **Kohlrabi** schälen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schneiden. Die **Gurken** längs vierteln, die Kerne mit einem Löffel herausschaben und die **Gurken** schräg in ca. 1cm dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden.



4. Gemüse braten

Den **Kohlrabi** und die **Zwiebeln** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze ca. 3Min. anbraten. Die **Gurkenstreifen** hinzugeben und ca. 3Min. mitbraten. Die **restliche Gewürzsauce** und die **Fischsauce nach Geschmack** unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Gemüse** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Kräuter schneiden

Die **Koriander-** und die **Thai-Basilikumblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Lachs** mit dem **Gemüse** auf Tellern anrichten. Das **Gemüse mit Sesam** bestreuen, den **Fisch** mit den **Kräutern** garnieren und servieren.