

Sonya Kraus | Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree

 happy-mahlzeit.com/2021/10/21/sonya-kraus-lachsfilet-mit-kokos-sauce-blattspinat-und-suesskartoffel-puree

Zutaten für 2 Personen

Für den Lachs:

- 2 Lachsfilet mit Haut (möglichst gleich dicke)
- 6 EL Teriyaki-Sauce
- 1 Prise Meersalz
- Pfeffer
- Pflanzenöl

Für das Püree:

- 500 g Süßkartoffeln
- 2 cm Ingwer
- 50 g Butter
- 1 ½ Zitronen
- 1/2 Bund glatte Petersilie
- 2 EL Wasabipaste, je nach Gusto
- Muskatnus
- Meersalz
- Cayennepfeffer

Für den Spinat:

- 500 g frischer Blattspinat
- 75 ml Sahne
- Muskatnuss
- Salz
- Pfeffer

Für die Sauce:

- 100 ml Sahne
- 1 TL Asia Gewürzmischung
- 400 ml Kokosmilch
- 2 rote Chilischoten
- 1 EL Currypaste

Für die Garnitur:

- Pinienkerne
- Koriandergrün
- rote Chilis

Zubereitung:

Für das Püree die Süßkartoffeln schälen, in kleine Würfel schneiden und in leicht gesalzenem Wasser aufkochen lassen. Den Ingwer schälen, klein schneiden und mit den Kartoffeln 10 bis 15 Minuten köcheln lassen. Zitronen halbieren und auspressen. Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Die Kartoffeln abgießen. Butter, ausgepressten Zitronensaft und Petersilie hinzugeben und mit dem Stabmixer vorsichtig pürieren. Mit Meersalz, Cayennepfeffer und Muskatnussabrieb und Wasabipaste nach Gusto abschmecken.

Für den Lachs eine Pfanne mit Öl erhitzen. Filets in Teriyaki-Sauce baden, anschließend auf der Hautseite in der Pfanne anbraten. Lachs im Ofen bei 70 Grad 10 bis 15 Minuten garen. Mit Meersalz und Pfeffer abschmecken.

Für die Sauce Sahne in einem Topf mit der Kokosmilch aufkochen lassen. Chilis waschen, halbieren und klein schneiden. Chilis mit der Currypaste dazugeben. Nochmals kurz aufkochen lassen. Mit Salz, Pfeffer und Asia-Gewürz abschmecken. Sauce anschließend in eine Auflaufform geben.

Den Spinat waschen und zur Sauce in die Auflaufform reingeben. Bei 150 Grad 5 Minuten im Ofen garen lassen. Kurz vor Ende, die andere Hälfte des Spinats darüber streuen, damit dieser noch etwas knackig bleibt.

Für die Garnitur Pinienkerne in der Pfanne ohne Öl anrösten, bis sie die gewünschte Bräunung haben. Koriandergrün abbrausen und trockenwedeln. Chilis waschen.

Lachsfilet mit Kokos-Sauce, Blattspinat und Süßkartoffel-Püree auf Tellern anrichten. Mit Chilis, Pinienkernen und Koriander garnieren, anschließend servieren.

Rezept: Sonya Kraus

Quelle: Die Promi-Küchenschlacht vom 7. November 2016

Episode: Leibgerichte