



Andrea Kaiser

Gebratener Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat

Zutaten für zwei Personen

Für den Lachs:

1 Lachsfilet ohne Haut
neutrales Pflanzenöl, zum Anbraten
Meersalz, zum Würzen

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Meersalz würzen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Teriyaki-Sauce:

75 ml Sojasauce
75 ml süßer Reiswein
50 g flüssiger Honig
15 g Stärke
Salz, aus der Mühle
Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Sojasauce, Reiswein, Honig und etwas Pfeffer in einer Schüssel cremig verrühren und in einem Topf kräftig aufkochen lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden.

Mit Salz und Pfeffer würzen.

Für den Salat:

2 Avocados
10 Cocktailtomaten
1 Knoblauchzehe
1 Limette, davon der Saft
2 EL Bio-Kokosöl
¼ TL Cayennepfeffer
Salz, aus der Mühle

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln.

Die 8 Tomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Avocado, Tomaten und Knoblauch mit Kokosöl und Limettensaft vermengen. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den gebratenen Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den übrigen Cocktailtomaten garnieren und servieren.