

Lachs in Sesam-Kruste

Dieses raffinierte Rezept vereint verschiedene Aromen in sich. Außerdem enthält der Lachs in Sesam-Kruste viele Nährstoffe.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 20 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

50 g	Sesam
1 TL	Chiliflocken
4 Stk.	Lachsfilet
2 TL	Olivenöl
2 Stk.	Karotten
2 Stk.	Paprika
200 g	Shiitake Pilze
2 Stk.	Blätterkohl
4 Stk.	Schalotten
1 EL	Sojasauce
Nach Belieben	Reis

Zubereitung

1. Für Lachs in Sesam-Kruste den Reis in Salzwasser nach Packungsanweisung kochen. Karotten schälen und in Stifte schneiden. Paprika waschen, putzen, entkernen und in dünne Streifen schneiden.
2. Shiitake-Pilze halbieren. Blätterkohl waschen und längs vierteln. Schalotten schälen und fein hacken. Sesam mit den Chiliflocken mischen und die Lachsfilets darin wälzen.
3. Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von jeder Seite 3-4 Minuten anbraten. Aus der Pfanne nehmen und warm halten. Das restliche Öl in die Pfanne geben und erhitzen. Schalotten darin glasig dünsten.

4. Karotten, Paprika, Pilze und Blätterkohl dazugeben und mitdünsten lassen, bis das Gemüse weich ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit Sojasauce beträufeln. Zusammen mit dem Lachs und dem Reis anrichten und servieren.

Tipp

Ist gerade kein Blätterkohl verfügbar, kann der Lachs in Sesam-Kruste alternativ auch mit Mangold oder Babyspinat zubereitet werden.