



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Gegrilltes Alaska Wildlachsfilet „Sparerib-Style“

Zutaten für 4 Personen:

Salat:

1 Spitzkohl
1 Limette
30 g brauner Zucker
1 rote Chilischote
30 ml Reissessig
30 ml Sojasauce
10 ml Fischsauce
Salz
Pfeffer, frisch gemahlen
½ Bund sehr feine Lauchzwiebeln
½ Bund Koriander
½ Bund Minze
80 g Erdnüsse, ungeröstet
10 ml Erdnussöl

Fisch:

je ½ TL Kreuzkümmel, Senfsamen und Pfeffer
je ½ TL getrockneter Oregano, Chilipulver und Paprika, edelsüß
je ½ TL Salz und brauner Zucker
800 g Alaska Wildlachsfilet im Stück, ohne Haut und Gräten
40 ml Ketchup
20 ml Sojasauce
20 ml Ahornsirup
ca. 8 Stangen Zitronengras



Zubereitung:

1. Für den Salat Spitzkohl längs vierteln und auf Grill oder Grillpfanne die Schnittflächen angrillen und abkühlen lassen. Inzwischen für die Marinade Limette auspressen (ca. 50 ml Saft). Chilischote halbieren, entkernen und fein schneiden. Alles mit Zucker, Reissessig, Sojasauce sowie Fischsauce und Erdnussöl verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Lauchzwiebeln putzen und fein schneiden. Koriander und Minze von Stielen zupfen und grob zerkleinern. Erdnüsse in einer Pfanne in 10 ml Öl goldbraun braten. Kohl in feine Streifen schneiden und mit Lauchzwiebeln, Kräutern und Nüssen in Marinade schwenken. Nochmals abschmecken.
3. Für den Lachs zunächst Kreuzkümmel, Senfsamen und Pfeffer in einer Pfanne ohne Fett rösten. Zusammen mit Oregano, Chili, Paprikapulver, Salz sowie Zucker in einem Mörser zerstoßen. Fisch kalt abbrausen, trocknen und in 1 cm breite Streifen schneiden. Mit der Mischung rundherum einreiben. Mindestens 15 Minuten ziehen lassen. Inzwischen für die Glasur Ketchup, Sojasauce und Ahornsirup verrühren.



4. Zitronengras längs halbieren und je eine Scheibe Lachs damit wellenartig aufspießen. Fisch jeweils eine Minute bei hoher Hitze grillen, dabei mit Glasur einpinseln. Die fertigen Spieße auf Kohlsalat servieren und mit Erdnüssen und frischem Koriander garnieren.

Zubereitungszeit: 60 min. Vor- und Zubereitung

Nährwerte:

Energie: 670 kcal/2810 kJ

Eiweiß: 50 g

Fett: 40 g

Kohlehydrate: 27 g