Rezept

Knusper-Lachs mit Edamame-Nudelsalat

Ein Rezept von Knusper-Lachs mit Edamame-Nudelsalat, am 25.04.2024

Zutaten

500 g	Lachsfilet mit Haut
150 g	breite, asiatische Reisnudeln
50 g	Mungobohnensprossen
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm lang)
2 EL	Sonnenblumenöl
3 TL	Fischsauce
2	rote Chilischoten
5 Stiele	Minze
	Salz
445 g	TK-Edamame-Bohnen (Schoten)
100 g	TK-Erbsen
2 EL	Zitronensaft
1 EL	dunkles Sesamöl
2 TL	brauner Zucker
2	Frühlingszwiebeln

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 565 kcal, 29 g F, 35 g EW, 41 g KH

Zubereitung

1. Den Lachs in 4 Stücke schneiden und die Hautseite jeweils dick mit Salz bestreuen. Zur Seite stellen und ca. 10 Min. ziehen lassen. Inzwischen für den Salat die Reisnudeln nach Packungsanweisung garen. Die Edamame in der Schote in kochendem Salzwasser 7 - 8 Min. garen. Die Sprossen waschen, zusammen mit den Erbsen in eine Schüssel geben, mit kochendem Wasser übergießen und ca. 4 Min. ziehen lassen. Alles einzeln abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Die Edamamekerne aus den Schoten lösen.

2. Für das Dressing den Ingwer schälen und fein reiben. Den Zitronensaft mit 1 EL Sonnenblumenöl und Sesamöl, der Fischsauce, dem Zucker und dem Ingwer verrühren, bis sich der Zucker gelöst hat. Unter die noch warmen Nudeln mischen. Die Chilischoten längs aufschneiden, entkernen, waschen und in feine Ringe schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Die Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten, bis auf den Lachs, unter die Reisnudeln mischen.

3. Das Salz sorgfältig vom Lachs abstreifen. Das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsstücke mit der Hautseite nach unten hineinlegen und ca. 5 Min. kräftig anbraten. Den Lachs umdrehen, die Hitze etwas reduzieren und weitere 4 - 5 Min. braten. Den Lachs mit dem Salat servieren.