

Rezept

Lachs-Tataki-Salat

Ein Rezept von Lachs-Tataki-Salat, am 02.06.2023

Zutaten

Für den Lachs

10 g Salz	10 g Zucker
1 TL schwarzer Pfeffer aus der Mühle	400 g Lachsfilet (am besten Lachsloin)
2 EL Olivenöl	1 rote Zwiebel
1 Handvoll Shiso-Blätter oder Babyblattsalat & Zitronenmelisseblätter	50 g Radieschensprossen oder grüne und rote Rettichkresse

Für die Ponzu-Sauce

60 ml Sojasauce	60 ml Mirin
15 ml Reis-Essig etwas feiner Zucker	60 ml Zitronensaft

Außerdem

1/2 kleine Bio-Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße 4-6 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 167 kcal, 9 g F, 13 g EW, 5 g KH

Zubereitung

- 1.** Für den Lachs Salz, Zucker und Pfeffer vermengen. Etwas davon über das Lachsfilet streuen und den Rest beiseitestellen. In heißem Öl in einer Antihafpfanne je nach Dicke den Lachs ½ - 1 Minute von jeder Seite kräftig anbraten. Herausnehmen, beiseite stellen.
- 2.** Zwiebel schälen und klein schneiden. Shiso-Blätter und Sprossen vermengen und in einem Sieb abbrausen. Alle Zutaten für die Ponzu-Sauce vermengen, nach Wunsch mit Zucker abschmecken und in vier Schälchen füllen. Diese in die Mitte von vier Tellern stellen.
- 3.** Lachsfilet mit einem scharfen Messer mit glatter Klinge vorsichtig in Scheiben schneiden, mit den vorbereiteten Zutaten portionsweise um das Schälchen herum auf den Tellern anrichten. Zitrone nach Geschmack dazu servieren.