

Rezept

Lachs im Pankomantel

Ein Rezept von Lachs im Pankomantel, am 01.10.2023

Zutaten

1 Stück Ingwer (2-3 cm lang)	100 ml Sojasauce
100 ml Einlegesud von eingelegten Fenchel	1 EL Pastis
4 Lachsfilets (à 100 g, ohne Haut)	4 Nori-Blätter
3 EL Mehl	2 Eier (M)
4 EL Panko (asiat. Semmelbrösel)	500 ml Sonnenblumenöl zum Ausbacken
1 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale	1 TL abgeriebene Bio-Orangenschale
1 TL Speisestärke	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 465 kcal, 28 g F, 28 g EW, 20 g KH

Zubereitung

1. Ingwer schälen, sehr fein würfeln und in einer flachen Schale mit Soja-sauce, Fenchelsud und Pastis mischen. Die Lachsfilets einlegen und in der Marinade wenden, 10 Min. ziehen lassen und wieder herausnehmen. Ein wenig Marinade auf die Nori-Blätter pinseln, damit diese etwas weicher werden. Filets in die Blätter einrollen, Blattenden gut zusammendrücken.
2. Mehl, Eier und Panko jeweils in einen tiefen Teller geben, Eier mit der Gabel kräftig verquirlen. Die Lachsrollen nacheinander in Mehl, Ei und Panko wenden, wie bei einem Schnitzel, dann auf einen flachen Teller setzen und für mind. 2 Std. in den Kühlschrank stellen.
3. Nun in einer großen Pfanne das Sonnenblumenöl erhitzen. Darin die Fischrollen 4-6 Min. ausbacken, bis sie außen schön knusprig, innen aber noch nicht zu Tode gegart sind. Beiseitestellen.
4. Die restliche Marinade in einem kleinen Topf erhitzen, die Zitruschalen einstreuen. Die Speisestärke in 1 EL kaltem Wasser auflösen und unter die Marinade mischen, damit diese zu einer leicht dicklichen Sauce wird. Die Sauce kurz aufkochen, dann vom Herd nehmen.
5. Zum Servieren auf den Tellern mit der Sauce eine Art Gitter zeichnen. Die Lachsrollen in 5-6 cm dicke Scheiben schneiden und auf den Tellern auffächern. Sehr gut schmeckt dazu der eingelegte Fenchel (siehe S. 262), der noch mit etwas Schwarzkümmelsamen garniert wird.