

Rezept

Ofen-Lachs mit Sesam-Spinat

Ein Rezept von Ofen-Lachs mit Sesam-Spinat, am 05.08.2024

Zutaten

FÜR DEN SPINAT	400-500 g Baby-Blattspinat
Meersalz	30 g weiße Sesamsamen
3-4 EL Sojasauce	1 EL Mirin (ersatzweise hellere Reisessig)
1 EL weißer Zucker	2 TL Sesamöl (am besten dunkles, geröstetes)
FÜR DEN LACHS	4 Stücke Lachsfilet (je 150 – 200 g, ohne Haut)
1-2 Frühlingszwiebeln	1 Stück Ingwer (2-3 cm)
5 EL Sojasauce	2 EL Ahornsirup (ersatzweise Honig)
2 TL Mirin (ersatzweise hellere Reisessig)	1 EL brauner Zucker (z. B. dunkler Muscovado)
1/2 TL Fünf-Gewürze-Pulver	Chiliflocken (nach Belieben)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Den Spinat verlesen, putzen und gründlich waschen. Spinat in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser max. 1 Min. blanchieren, dann in ein Sieb abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und gut ausdrücken.
2. Die Sesamsamen in einer Pfanne trocken rösten, bis sie ein wenig Farbe angenommen haben und zu duften beginnen. 1 - 2 TL Sesam für die Dekoration aufheben, den Rest fein mörsern oder im Blitzhacker mahlen. Mit Sojasauce, Mirin und weißem Zucker verrühren (dabei eventuell ein wenig Wasser zufügen) und unter den Spinat mengen.
3. Den Backofen auf 200° vorheizen. Die Lachsfiletstücke waschen und trocken tupfen. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und schräg in feine Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein reiben (ca. 2 TL).
4. Sojasauce, Ahornsirup, Mirin, Ingwer, braunen Zucker, 5-Gewürze-Pulver und eventuell ein paar Chiliflocken in einem kleinen Topf verrühren und zum Kochen bringen. Sauce bei starker Hitze 1 - 2 Min. einkochen lassen (öfters umrühren, brennt leicht an!), bis sie dickflüssig und leicht zäh ist.
5. Den Lachs nebeneinander in eine hitzebeständige flache Form legen, großzügig mit der Sauce bepinseln und im Ofen (Mitte) 10 - 12 Min. garen. Der Lachs ist fertig, wenn er sich mit dem Finger leicht zerteilen lässt. Dann aus dem Ofen nehmen und mit einem Löffelrücken in mund gerechte Stücke zerdrücken.
6. Auf jeden Teller ein kleines Häufchen Sesamspinat setzen. Die Lachsstückchen daneben anrichten und mit dem zurückbehaltenen Sesam und den Zwiebelringen bestreuen. Den Spinat mit Sesamöl beträufeln.