

REZEPTTIPP AUS DER REGION

MIKES

FRÜHLINGSGRÖSTL MIT ASIATISCH GEBEIZTEM WILDLACHS

Rezept für 4 Personen
Zubereitungszeit: ca. 50 min

Zutaten

Gröstl

1 kg Kartoffeln (festkochende Art)
Salz, Kümmel, Pfeffer, Zucker
120 g Karotten
250 g Spargel
100 g Erbsenschoten
1 mittlere Zwiebel
4 Knoblauchzehen
Olivenöl
Butter

Fisch

300 g Wildlachs
6 EL helle Sojasauce
20 g Ingwer
10 Pfefferkörner
1 guter EL Honig
1 Chilischote

Limonisauce

ca. 3 EL Sauerrahm
Abrieb einer Zitrone
Saft einer Viertel Zitrone
1/2 EL Mayonnaise
1 TL Wasabipaste



Zubereitung Wildlachs

- Die Gewürze mit einer Küchenmaschine fein mixen. Anschließend die Gewürzmasse mit dem Lachs in Frischhaltefolie oder einen Beutel einpacken, fest umschließen und pressen. So geht die Marinade tief in

WE ARE FAMILY.®

den Fisch hinein. Diesen Vorgang am Vortag erledigen! Dann den Lachs am nächsten Tag aus der Folie nehmen, von der Haut befreien und in feine dünne Scheiben schneiden. Beiseitestellen.

Zubereitung Gröstl

- Kartoffeln mit Salz und Kümmel nicht zu weichkochen. Auskühlen lassen, anschließend schälen und in Scheiben schneiden. Kartoffeln beiseitestellen. Alle weiteren Zutaten auch in ihre Form bringen.
- Spargel und Karotten der Reihe nach blanchieren. Dazu Wasser zum Kochen bringen und reichlich Salz und etwas Zucker dazugeben. Mit dem Spargel beginnen. Max. 2 Min. blanchieren, damit er seinen Biss nicht verliert.
- Dann die Karotten dazugeben und ebenfalls blanchieren. Sie brauchen etwas länger, sollten aber auch nicht zu weich werden. Beides mit kaltem Wasser abschrecken und zur Seite stellen. Olivenöl erhitzen, den Knoblauch dazugeben und langsam schön hellbraun rösten. Knoblauch rausnehmen und auf ein Küchenpapier legen. Leicht salzen.
- Nun im gleichen Öl die Kartoffeln hellbraun rösten (*mit der Sauce starten). Anschließend die Zwiebelstreifen dazugeben und weiter rösten. Jetzt schon mal etwas Salz ran.
- Hat man die gewünschte Bräune erreicht, Spargel und Karotten hinzuschwenken bis diese warm bzw. heiß genug sind. Jetzt noch die Erbsenschoten und Dill dazugeben und schnell unterheben. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und 1 EL Butter dazugeben. Den krossen Knoblauch untermengen. Fertig!

Zubereitung Limonsauce

- Alle Komponenten in einem geeigneten Gefäß mit dem Stabmixer kräftig aufmixen. Sollte man machen, wenn man mit dem Anrösten der Kartoffeln beginnt. Anschließend bis zum Anrichten beiseitestellen. Jetzt hat die Sauce Zeit, dass sich der Geschmack entfalten kann und auch noch mal bisschen anzieht.

Zum Schluss das fertige Gröstl auf einen vorgewärmten Teller anrichten. Den Lachs seitlich darauf verteilen und mit der Sauerrahmsauce umgießen. Mahlzeit!

GUTEN APPETIT!

WE ARE FAMILY.®