Rezept

Sesamlachs auf Gurkengemüse

Ein Rezept von Sesamlachs auf Gurkengemüse, am 06.05.2024

Zutaten

2	Lachsfilets (á ca. 125 g; ohne Haut)
	Pfeffer
1	rote Zwiebel
1	Salatgurken
2 EL	Olivenöl
250 ml	Gemüsebrühe
20 g	dunkles Tahin (Sesampaste)
½ Bund	Petersilie
	Salz
1 EL	heller Sesam
1	Knoblauchzehe
½	rote Chilischote
2 TL	mildes Currypulver
120 g	Kichererbsen (aus der Dose)
2 TL	Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 560 kcal, 37 g F, 32 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und rundum im Sesam wenden. Zwiebel und Knoblauch schälen und getrennt fein würfeln. Die Gurke waschen, streifig schälen, längs halbieren und entkernen. Die Gurkenhälften in ca. 1,5 cm breite Stücke schneiden. Die Chilischote waschen, längs halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften sehr klein würfeln.

2. In einem großen Topf 1 EL Öl erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Knoblauch, Gurken und Chili dazugeben und 2-3 Min. mitdünsten. Alles mit Currypulver bestäuben und noch kurz dünsten. Die Brühe dazugießen, alles mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt bei niedriger Hitze noch 8-10 Min. garen.

3. Inzwischen das übrige Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite ca. 2 Min. anbraten. Danach bei mittlerer Hitze noch 5-6 Min. garen, dabei vorsichtig wenden.

4. Inzwischen die Kichererbsen in einem Sieb kurz abbrausen und abtropfen lassen. Mit dem Tahin unter das Gurkengemüse mischen und alles mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Zum Servieren die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Die Lachsfilets auf dem Gurkengemüse anrichten und mit Petersilie bestreuen.