



GEBACKENER MISO-LACHS MIT DONBURI-REIS



Für 2 Personen

ZUTATEN

300 g Lachsfilet

für die Sauce:

2 EL weiße Misopaste

1 EL Sake

1 EL Mirin (japanischer Reiswein)

1 EL Sojasauce

¼ TL Sesamöl (geröstet)

200 g brauner Reis

300 ml Wasser

für den Spinat Gomaae:

200 g Spinat

3 Knoblauchzehen

½ TL Sake

½ TL Mirin

3 EL geröstete Sesamsamen

1 ½ EL Sojasauce

ZUBEREITUNG

Reis so lange unter kaltem, fließendem Wasser waschen, bis die überzählige Stärke entfernt ist und das Wasser klar durch den Reis fließt. Reis in einen mittelgroßen Topf geben, dann mit Wasser aufgießen. Auf höchster Stufe aufkochen, Hitze reduzieren, mit einem Deckel verschließen und 30 Minuten köcheln lassen, bis das Wasser auf gleicher Höhe mit dem Reis ist. Hitze vollständig abschalten und weitere 15 Minuten bei geschlossenem Deckel ruhen lassen.

Alle Zutaten für die Sauce mit einem Löffel in einer Schüssel gut verrühren. Darauf achten, dass die Misopaste sich vollständig auflöst.

Knoblauchzehen fein hacken und für den Spinat Gomaae beiseitestellen.



GEBACKENER MISO-LACHS MIT DONBURI-REIS

ZUTATEN

zum Garnieren:

½ TL geröstete weiße und
schwarze Sesamsamen (optional)
1 Frühlingszwiebel
Eingelegter Ingwer

ZUBEREITUNG

Backofen auf 200°C CircoTherm® Heißluft vorheizen. Bratpfanne mit einem Teelöffel Pflanzenöl auf höchster Stufe erhitzen. Sobald das Öl heiß ist, Lachsfilets mit der Haut nach unten drei Minuten lang knusprig braten. Sauce über die Lachsfilets gießen, so dass sie vollständig bedeckt sind. Lachsfilets umdrehen und einen Löffel Wasser in die Pfanne geben. Die Bratpfanne nun in den vorgeheizten Backofen geben und acht Minuten backen.

Pflanzenöl in einem Wok auf höchster Stufe stark erhitzen. Gehackten Knoblauch und Spinat in den Wok geben und 1-2 Minuten anbraten. Sojasauce und Mirin dazugeben und gut durchrühren. Sesamsamen darüberstreuen und mit Sesamöl beträufeln.

Lachsfilets mit Reis und Spinat Gomaee mit eingelegtem Ingwer und Sesamsamen garnieren und heiß servieren.