



Wildlachs mit Sesam auf Wokgemüse

- **Küche:** Asiatisch, Thailändisch
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Lachs gehört zu den beliebtesten Fischarten weltweit. Ganz gleich ob geräuchert, gebraten, gegrillt oder roh in Form von Sushi, der Fisch gehört zu den Dauerbrennern in unserer Küche.

Im Supermarkt findet man gerade in der Tiefkühl-Abteilung 2 verschiedene Sorten: Wild- und Zuchtlachs.

Wieso ist Wildlachs günstiger als Zuchtlachs?

Alaska Wildlachs gehört zu den Fischarten, die vom Aussterben bedroht sind. Da dieser in der freien Natur aufwächst und dort gefischt wird, müsste man davon ausgehen, dass er erheblich teurer ist als Zuchtlachs. Falsch gedacht!

Der Preisunterschied scheint paradox, doch genauer betrachtet ergibt es Sinn. Während der Zucht entstehen viele Kosten wie zum Beispiel Futter und Medikamente. Daneben muss das Personal bezahlt werden. Weitere Kostenpunkte sind die Zucht-Auflagen und die Nachhaltigkeit. Selbst geschmacklich gesehen unterscheiden sich die beide Varianten. Inzwischen tendieren die Konsumenten immer häufiger zum Zuchtlachs, da dieser ein intensiveres Aroma aufweist. Grundsätzlich sollten Sie auf das MSC Siegel beim Fischkauf achten, denn Nachhaltigkeit ist besonders bei Meerestieren ein wichtiger Faktor.

Wie anfangs erwähnt lässt sich der Lachs auf verschiedene Art und Weise zubereiten. In diesem Rezept haben wir uns für die gebratene Version entschieden. Fernöstlich angehaucht entsteht somit ein zartes Filet in einer würzigen Marinade mit köstlichem Wokgemüse.

Zutaten

- 600 Gramm Wildlachsfilet, küchenfertig, gewaschen, trocken getupft
- **Für die Marinade:**
- 2 TL Honig
- 2 EL trockener Sherry
- 2 EL Soja Sauce
- 1 - 2 TL Reis Essig
- 4 - 5 EL Rapsöl
- 30 Gramm geschälter Sesam
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

- **Das Wokgemüse:**

- 500 Gramm Pak Choi, geputzt, in 2 cm breiten Streifen
- 1 Bündchen Frühlingszwiebeln, geputzt, gewaschen, in Ringen
- 300 Gramm junge Möhren, geputzt, gewaschen, in 1 cm dicken Stifte geschnitten
- 200 Gramm Basmati Reis

Obwohl Sie das Gemüse natürlich auch in einer herkömmlichen Pfanne zubereiten können, empfehlen wir dennoch einen richtigen Wok zu verwenden. Die verschiedenen Hitzezone sorgen für ein optimales Gar-Ergebnis und auch die verschiedenen Aroma profitieren hiervon.

Zubereitungsart

Schritt1

Pak Choi quer in 2 cm breite Streifen schneiden. Honig, Sherry, Sojasauce, 2 EL Rapsöl und Essig miteinander verrühren und die Lachsfilets damit marinieren.

Schritt2

Die obere Lachsseite in den Sesam drücken. Auf dieser Seite 2 min. bei mittlerer Hitze braten. Anschließend wenden und 3 min. weiter braten. Das Fleisch sollte weiterhin rosa und saftig sein.

Schritt3

Zeitgleich im Wok oder großer Bratpfanne den Pak Choi und Möhrenstifte im restlichen Rapsöl 3 min. braten, rühren und schwenken. Lauchzwiebeln hinzugeben und 1 min. mitbraten lassen und etwas würzen. Mit der restlichen Marinade ablöschen, 1-2 min. köcheln lassen und nachschmecken.

Schritt4

Mit gekochtem Basmati Reis zu Tisch geben.

40 Minuten

Rezeptart: Fischgerichte, Schnelle Rezepte, Warme Fischgerichte **Zutaten:**Frühlingszwiebeln, Lachs, Möhren, Pak Choi, Reis, Sesam, Sherry

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Kalorien (kcal)546
- Eiweiß (g)46
- Fett (g)40
- KH (g)93
- Cholesterin (mg)66

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/wildlachsfilet-mit-sesam-gebraten-auf-wokgemuese/>