



verantwortungsvoller
Fischgenuss



Informationen zur Transparenten Fischerei unter
www.fjordkrone.de

Rezept des Monats

Norwegisches Lachsfilet mit Blattspinat, Kartoffel-Curry-Püree und Sojasoße

Zutaten für 4 Portionen:

- 4 Stück Fjordkrone Norwegisches Lachsfilet (2 Packungen)
- 2 EL Frisan Rapsöl
- 3 Äpfel
- 1 mittelgroße Pastinake
- 30g Gelierzucker
- 50ml Weißwein
- 2 TL Curry
- 1 EL Butter
- 250ml Sojasoße
- 1 EL Speisestärke
- 400g Blattspinat
- 1 EL Sesamöl
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Chilischote
- 2 EL Sesam
- 2 Limetten
- 1 Bund Koriander
- Salz und Pfeffer



Zubereitung

Den Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Die Äpfel schälen, entkernen und grob würfeln. Die Pastinake ebenfalls schälen und grob würfeln. Die Apfel- und Pastinakenwürfel zusammen mit Gelierzucker, Weißwein, Curry und Butter in einen Topf geben und ca. 15 Minuten köcheln.

Dabei gelegentlich umrühren. Danach das Kompott fein pürieren und beiseitestellen. Die Sojasoße in einem kleinen Topf bis zur Hälfte einkochen lassen und mit der in etwas kaltem Wasser angerührten Speisestärke, abbinden. Die Knoblauchzehe schälen und in feine Scheiben schneiden.



Den Spinat putzen und mit dem Knoblauch in Sesamöl andünsten, bis er zusammenfällt. Mit Sesam bestreuen und mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets abtupfen. Für das Aroma eine angedrückte Knoblauchzehe und Chilischote mit dem Rapsöl in eine Pfanne geben und die Lachsfilets von jeder Seite ca. 3–4 Minuten anbraten und garen.

Danach salzen und pfeffern. Den Lachs mit dem Püree, dem Spinat und der Sojasoße anrichten und mit Limettenspalten und gezupftem Koriander servieren.

Guten Appetit!

Eine leckere Rezeptidee von **NORMA**