Notizen:

Wildlachs mit Waldhonig-Teriyaki-Sauce

Teri bedeutet im japanischen „Glanz“ und Yaki „grillen/schmoren“. Man kann Teriyaki auch selber herstellen in dem man Sojasauce, Sake (Reiswein) und Zucker zu gleichen Teilen mischt und bei geringer Hitze einkocht. Teriyaki ist auch im Handel zu beziehen und ist besonders mit Rindfleisch und Geflügel sehr schmackhaft.

Teriyaki selbst herstellen ist einfach. In einem Topf, Sojasauce, Sesamöl, Wasser, Knoblauch und Ingwer kurz köcheln lassen. Honig unterrühren.

Das Lachsfilet waschen und trockentupfen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilet darin auf beiden Seiten je nach Geschmack braten. Wildlachsfilet portionsweise anrichten und mit der Teriyakisauce übergießen.

Tipp:

Dazu passt Reis oder auch Nudeln (Gemelli) gut.

Zutaten für 2 Portionen:

Ca. 250 g Wildlachsfilet

Sauce:
60 ml Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Wasser
2 Knoblauchzehen (fein gehackt)
1 TL frischer Ingwer (fein gehackt)
30 g Waldhonig