

Wie wollen Sie Ihren **Fisch**? Die AZ zeigt Ihnen heute eine italienische und asiatische Lachs-Variation



Soll es eine Lasagne sein, wie Profikoch Harald Schultes sie gerne mag? Oder möchten Sie den Fisch wie AZ-Redakteurin Sophie Anfang zubereiten: als Tatar? Beides zeigen wir Ihnen. Fotos: Daniel von Loeper

La vie en rose

Heute dreht sich beim „Doppeltopf“ alles um den rosa Fisch, den Lachs. Möchten Sie ihn traditionell als Lasagne genießen oder lieber einmal etwas Neues, ein Tatar, ausprobieren? Wir zeigen beides

Lachs ist ein vielfältiger Fisch, naheliegender also, dass wir diese Eigenschaft im zweiten Teil der AZ-Kochserie ausnutzen. Einmal kochen wir Lasagne, einmal Lachstatar mit Asia-Dreh.

Ganz getreu dem Motto dieser AZ-Serie: Eine Zutat, zwei verschiedene Zubereitungsmöglichkeiten. Am Herd für Sie ist wieder Küchenprofi Harald Schultes. Morgen wird es nudelig.



KLASSISCH – LASAGNE VOM LACHS MIT WEISSWEINSSOSE

Dieser Fisch hüllt sich in Teige



Lasagnescheibe, Fisch, Spinat – so wird geschichtet.

Ein Glas Weißwein, ein elegant gedeckter Tisch, ein bisschen ruhige Musik im Hintergrund. Das perfekte Ambiente für unsere Lachslasagne. Ein Klassiker mit Anspruch!

Zutaten (für 4 Personen): 8 Scheiben frischer Nudelteig, 1 Stück Lachsfilet ohne Haut (400 g), 300 g geputzter Blattspinat, Salz, Pfeffer, Öl, etwas Butter, 100 ml Fischfond, 100 ml Sahne, 50 ml reduzierter Weißwein, 1 cl reduzierter Noilly Prat, 4 reife Tomaten, 1/2 Bund Basilikum, 1 fein gehackte Knoblauchzehe

- Das Lachsfilet längs in 4 etwa 8 cm dicke Scheiben schneiden.
- Den Spinat waschen und

putzen, kurz in Salzwasser blanchieren, abschrecken, ausdrücken.

- Etwas Butter zugeben, kurz anschwelen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz blanchieren, kalt abschrecken, schälen, entkernen und würfeln.
- Für die Soße den Fischfond und die Sahne einkochen lassen. Mit Noilly Prat, Weißwein, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Kurz vor dem Servieren Knoblauch und Tomatenwürfel in etwas Öl anschwitzen. Etwas Basilikum dazugeben.
- Nudelteig in Salzwasser bissfest kochen und trocknen.
- Die Lachsstücke mit Salz und



Den Lachs längs schneiden.



Die fertige Lasagne.

Pfeffer würzen, auf einem gebutterten Backblech bei 200°C Umluft garen.

- Zum Anrichten eine Nudelscheibe auf einen Teller geben, mit Spinat belegen. Eine weitere Nudelscheibe darüberlegen. Alles mit der Soße übergießen und servieren. Die Tomaten-Basilikum-Mischung zugeben.

MAL ETWAS ANDERES – LACHSTARTAR MIT AVOCADO UND WASABI

Diätfreie Rohkost



Für den besonderen Pepp gibt's etwas Zitronensaft.



Ingwer fein schneiden.

Wer schon einmal Sushi essen war, hat sicher schon zu rohem Lachs gegriffen. Selbst am heimischen Herd zubereitet haben ihn wohl die Wenigsten. Das ist schade! Unser Tatarrezept mit mariniertem Lachs ist unser Einsteigerangebot für besondere Rohkost.

Tatar-Zutaten (für 4 Personen): 400 g Lachsfilet ohne Haut in Sushi-Qualität (beim Fischhändler fragen!), 4 cl Sojasoße, 10 g eingelegter Ingwer, Salz, Pfeffer, 2 Frühlingszwiebeln, 1/2 Bund Koriander, etwas Zitronensaft

- Das Lachsfilet und den Ingwer fein hacken.
 - Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden, den Koriander hacken.
 - All diese Zutaten mischen. Mit Sojasoße und Zitronensaft abschmecken. Kalt stellen!
- Zutaten für Wasabi-Soße:** 1 TL Wasabi-Paste, 1-2 Eigelbe, Salz, Pfeffer, 1 EL Essig, 1 TL Senf, 1/4-1/2 l Öl, 1 Schuss Essig, Tabasco, Zitronensaft
- Eigelbe mit Salz, Pfeffer, Senf und Essig in einer Schüssel verrühren. Das Öl langsam (!) einlaufen lassen. Wenn es zu dick wird, etwas Essig oder Wasser zugeben.
 - Anschließend mit Wasabi-Paste vermengen, bis die Soße



Tatar gut durchmischen.

den gewünschten Geschmack bekommt.

- Alles mit Salz und Zitronensaft abschmecken.

Zutaten für Beilage: Blattsalat, 1 Chicoréestauden, 1 rosa Grapefruit, 1/2 Avocado

- Salat und Chicorée waschen und putzen. Vom Chicorée den Stielansatz entfernen und in



Für die Mayonaisse Eier trennen.

einzelne Blätter teilen. Die Grapefruit schälen, die Filets herauslösen und halbieren. Avocado schälen und würfeln.

- Etwas Blattsalat und Avocado auf einem Teller anrichten. Ein Chicoréeblatt hineinstecken, darauf das Tatar anrichten.
- Zum Schluss Wasabisoße darübergerben und mit der Grapefruit garnieren.



So sieht das Gericht fertig aus. Wer mag, kann Grapefruit hinzugeben.