



ORF extra

Wildlachs mit Waldhonig-Teriyaki-Sauce

Zutaten für 2 Portionen

60 ml Sojasauce
1 EL geröstetes Sesamöl
1 EL Wasser
2 Knoblauchzehen, fein gehackt
1 TL frischer Ingwer, fein gehackt
30 g Waldhonig
250 g Wildlachsfilet
1 EL Olivenöl

Zubereitung

1. In einem kleinen Topf Sojasauce, Sesamöl, Wasser, Knoblauch und Ingwer erhitzen und kurz köcheln lassen. Honig unterrühren.
2. Das Lachsfilet waschen und trocken tupfen. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachsfilet darin auf beiden Seiten je nach Geschmack und Filetstärke wenige Minuten braten.
3. Wildlachsfilet portionsweise anrichten, mit der Teriyakisauce übergießen. Dazu schmecken Wokgemüse und Basmatireis.

Honig-Tipp

Sojasauce und Sesamöl sind sehr geschmacksintensiv, sie verlangen nach einem kräftigen, dunklen Honig. Mit Waldhonig aus der eigenen Region wird das Gericht zur Fusionsküche. Statt Lachs kann man auch österreichischen Alpenlachs® (Gebirgssaibling) verwenden.