

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 4. November 2019** ▪  
**Tagesmotto: „Alliteration“ mit Björn Freitag**



**Marina Grosch**

**Sesam-Lachs mit Safran-Reis, Spargel und scharfer Sauce**

**Zutaten für zwei Personen**

**Für den Sesam-Lachs:**

2 Lachsfilets, ohne Haut  
 2 TL weißer Sesam  
 2 TL schwarzer Sesam  
 1 Zitrone  
 Kokosöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen, in 3 cm große Würfel schneiden und mit Salz und Pfeffer würzen.

Zitrone waschen, trockentupfen und Schale abreiben. Sesam vermengen, mit Zitronenabrieb würzen und Lachswürfel darin wenden. Von jeder Seite in Kokosöl leicht anbraten.

**Für den Safran-Reis**

150 g Basmati-Reis  
 1 Zitrone  
 1 TL Safranfäden  
 Salz, aus der Mühle

Reis in einem Sieb waschen und abtropfen lassen. Zitrone halbieren und eine Scheibe abschneiden. 250 ml heißes Wasser, Zitronenscheibe, Safranfäden und Salz zugeben und umrühren. Zum Kochen bringen und mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze garen, bis das ganze Wasser aufgesogen ist.

**Für den Spargel:**

1 Bund grüner Spargel  
 Kokosöl, zum Braten  
 Salz, aus der Mühle  
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Spargel waschen, holzige Enden abschneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Kokosöl bissfest braten.

**Für die Sauce:**

½ rote Paprika  
 ½ Schalotte  
 ½ Knoblauchzehe  
 ½ rote Chilischote  
 ½ EL Tomatenmark  
 ½ Dose Kokosmilch, ca. 400 ml  
 1 EL Kokosöl  
 ½ TL Currypulver  
 Salz, aus der Mühle

Schalotte und Knoblauch abziehen, Chilischote längs aufschneiden, entkernen, und alles fein hacken.

In einer Pfanne etwas Kokosöl erhitzen und die Schalotten, Knoblauch und Chili darin unter Rühren glasig anbraten. Currypulver und Tomatenmark hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit der Kokosmilch auffüllen und auf kleiner Flamme 5 - 6 Minuten köcheln lassen. Paprika bei 200 Grad im Backofen backen, Haut abziehen, fein würfeln und zur Sauce geben. Mit Salz abschmecken. Sauce durch ein feines Sieb passieren.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.