



Sommersalat „Asia-Style“

Zutaten (für vier Personen)

120 g Shiitake-Pilze
2 EL Olivenöl
2 Avocados (halbfest)
120 g Kaiserschoten
1 Frühlingszwiebel
1 Zucchini (mittlere Größe)
je 1 rote und gelbe Paprikaschote
1 kleiner Brokkolikopf
1 Chilischote
400 g Lachsforelle
400 g Rinderfiletmedaillons
3 EL Olivenöl

Für die Marinade

1/2 TL Ingwer
2 Kurkumawurzeln
Saft von 3 Limetten
8 bis 10 Stängel Koriander, fein geschnitten
1 EL Sojasauce
2 EL Austernsauce
2 Msp. Sambal-Manis
1 EL Ahornsirup
2 EL Erdnuss- oder Olivenöl
60 ml Ginger-Ale
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 40 Minuten)

Geputzte Shiitake-Pilze halbieren oder vierteln, in heißem Olivenöl goldgelb anbraten. Avocados schälen, halbieren, Steine entfernen, würfeln. Gewaschene Kaiserschoten in feine Streifen schneiden, Frühlingszwiebeln in Ringe zerteilen, Zucchini waschen, der Länge nach in Scheiben zerteilen und in Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, Kernhaus entfernen, in feine Streifen schneiden. Vom Brokkolikopf Röschen ablösen, kurz knackig blanchieren, in Scheibchen zerteilen, Chilischote von Kernen befreien, fein zerteilen.

Alle Zutaten der Marinade gut verrühren. Alle Salatzutaten vermengen, Marinade darüber geben circa zehn bis 15 Minuten durchziehen lassen.

Lachsforelle mit Limettensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen, dezent anbraten und saftig durchziehen lassen. Rinderfiletmedaillons mit Salz und Pfeffer

würzen, ebenfalls kurz anbraten und im Backofen bei 90 Grad Celsius auf die gewünschte Garstufe fertigstellen. Salat auf Tellern anrichten, Fisch und Fleisch daneben ansetzen.