

# Hier und heute



## Gebeizter Lachs mit Wasabi-Gurkensalat und roten Zwiebeln

Fastenzeit lädt zu bewusstem Genuss ein. Koch Fabian Timmer präsentiert gebeizten Lachs mit Wasabi-Gurkensalat und roten Zwiebeln – frisch, leicht und ohne Braten.

### Das Rezept

von Fabian Timmer für vier Personen

#### Zutaten für gebeizten Lachs

- 400 g Lachsfilet (Sashimi-Qualität, ohne Gräten)
- 40 g Meersalz
- 40 g Zucker
- Abrieb von ½ Bio-Zitrone
- Abrieb von ½ Bio-Limette
- ½ TL weißer Pfeffer
- ½ TL Koriandersaat, angestoßen
- ½ Bund Dill, gehackt

#### Zutaten für den Wasabi-Gurkensalat

- 1 große Salatgurke
- ½ TL Salz

#### Zutaten für die Wasabi-Mayonnaise

- 3 EL hochwertige Mayonnaise
- 1-2 TL Wasabipaste
- 1 TL Limettensaft
- Prise Salz

#### Zutaten für die Garnitur

- 1 kleine rote Zwiebel, in sehr feine Streifen geschnitten
- schwarzer und weißer Sesam
- frische Kräuter (z. B. Dill, Koriander oder Kerbel)
- optional Limettenabrieb

### Zubereitung

Den Lachs zu beizen dauert acht bis zehn Stunden. Für die Beize Salz, Zucker, Zitronen- und Limettenabrieb, Pfeffer und Koriander vermischen und mit dem Dill ergänzen.

Den Lachs gleichmäßig mit der Beize bedecken, fest in Frischhaltefolie wickeln und acht bis zwölf Stunden im Kühlschrank beizen.

Anschließend die Beize unter kaltem Wasser abspülen und den Lachs sorgfältig trocken tupfen. Danach in feine Scheiben schneiden.

Für den Salat die Gurke fein hobeln, leicht salzen und ca. zehn Minuten ziehen lassen.

Anschließend die Gurken auf ein Sieb geben und sehr gut abtropfen lassen, sodass möglichst wenig Restflüssigkeit verbleibt.

Mayonnaise, Wasabipaste und Limettensaft glattrühren.

Die gut abgetropften Gurken sowie die fein geschnittenen roten Zwiebeln in die Wasabi-Mayonnaise geben und vorsichtig vermengen.

Mit Salz abschmecken.

### Anrichten

Den Wasabi-Gurkensalat mittig auf dem Teller platzieren. Die gebeizten Lachsscheiben darauflegen. Mit schwarzem und weißem Sesam sowie frischen Kräutern garnieren.

Nach Geschmack mit etwas Limettenabrieb vollenden.