

Sommersalat mit grünem Gemüse und Sesamlachs

Von SWR4 Moderatorin Corinne Schied

Dressing:

250g Naturjoghurt, 3,5%
 2TL Ingwer, gerieben
 3 Knoblauchzehen, grob gehackt
 1 grüne Chili, entkernt, grob gehackt - nach Bedarf dosieren
 2-3 EL Sesampaste (Tahin, Asia- und Supermarkt)
 2-3TL (süße)Sojasoße
 etwas Salz und Pfeffer aus der Mühle
 etwa 1 EL Zitronensaft
 3 Stiele Basilikum und
 je 5 Stiele Koriander oder Petersilie und Dill, sehr fein geschnitten
 eventuell etwas lauwarmes Wasser

Außerdem:

2 große oder 4 kleine Römersalat, halbiert
 120g TK Edamame-Bohnen (hellgrüne, kleine, runde Bohnen, Supermarkt)
 12 grüne Spargelstangen, zweidrittel geschält, schräg geschnitten
 Etwas Olivenöl
 400g Lachsfilet - dünne Scheiben, schräg geschnitten
 Salz, Pfeffer
 3 El Sesam, weiß oder mit schwarz gemischt
 Pflanzenöl zum Braten
 1 Zitrone, geviertelt zum Servieren

Zubereitung:

Alle Zutaten für das Dressing bis auf die Kräuter in einem Mixer mixen.
 Die Kräuter von den Stielen zupfen. Die eine Hälfte unter das Dressing mixen.
 Eventuell etwas Wasser zugeben. Das Dressing sollte leicht flüssig sein.
 Die andere Hälfte der Kräuter etwas feiner schneiden und für später aufheben.

Vom Römersalat die äußeren Blätter entfernen und halbieren. Die Blätter vorsichtig auseinanderziehen, dabei waschen und dann trockenschütteln. Die Sojabohnen einfach auftauen lassen.

Den Spargel und die halbierten Römersalate in einer Pfanne in etwas gesalzenem Öl mit ein paar Röstaromen von allen Seiten anbraten.

Den Lachs in etwa einen Zentimeter dicke Scheiben schneiden, von allen Seiten im Sesam wälzen und in der gleichen Pfanne bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je etwa ein bis zwei Minuten vorsichtig braten. Der Sesam sollte nicht verbrennen.
 Römersalat, Spargel, Sojabohnen und Sesamlachs auf einem Teller anrichten, je etwa zwei Esslöffel Tahindressing sowie die restlichen Kräuter darauf verteilen.

Corinnes Tipp: Dazu passt Filoteig mit Butter eingepinselt, mit Salz und Ras El Hanout bestreut und im Ofen knusprig gebacken. Oder einfach helles Sauerteigbrot oder Salzkartoffeln.