

Wasabilachs mit Pak Choi und Shiitakepilzen

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

60 g Mayonnaise
1 Stück Ingwer (ca. 2,5 cm)
2 Knoblauchzehen
800 g Lachsfilet
700 g Pak Choi
150 g Shiitakepilze
1 Teelöffel Wasabipaste
Olivenöl
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Auflaufform (ca. 33 x 25 cm)

Wie oft stand ich schon im Supermarkt vor dem Gemüseregal und hab mich gefragt, was man eigentlich aus Pak Choi macht. Na ganz einfach: Dieses Low-Car-Ofengericht! Zusammen mit dem würzigen Wasabilachs und Shiitakepilzen ergibt der Pak Choi eine super Kombination.

- 1 -

Backofen mit Backblech auf 220 °C vorheizen.

- 2 -

Pak Choi waschen und vierteln. Ingwer schälen und fein reiben. Große Pilze halbieren. Knoblauch schälen und fein hacken. Lachsfilet waschen und in gleich große Stücke teilen.

- 3 -

Pak Choi mit Öl, der Hälfte von Ingwer und Knoblauch, Salz und Pfeffer vermengen und auf dem Backblech verteilen. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und dazwischen verteilen. Ca. 12 Min im heißen Ofen garen, dabei zwischendurch das Gemüse wenden.

- 4 -

Mayonnaise und Wasabi in einer Schüssel verrühren. Restlichen Ingwer und Knoblauch unterrühren. Zusammen mit Lachs und Gemüse servieren.