



# KOCHMOMENTE

DEINE KOCHSCHULE.

Rezept TELEGRAPH #36

## CHILI-SESAM-LACHS AUF MANGO-TAHIN-SLAW

Für 4 Portionen

### Zutaten:

2 Schalotten, 1 kleiner Rotkohl (ca. 800 g), Salz, Zucker, 1 Mango  
Saft von zwei - drei Limetten, 1 kleines Bund Koriander, 2 EL Tahin (Sesampaste)  
100 g Joghurt, 3 EL helle Sesamsamen, 2 EL schwarze Sesamsamen, 1-2 TL Chiliflocken  
4 Tranchen Lachsfilet (à ca. 200 g; ohne Haut), 2 EL Öl, Salz & Pfeffer

### Zubereitung:

Schalotten schälen. Rotkohl putzen, waschen und halbieren. Beides in feine Streifen bzw. Ringe hobeln, mit jeweils 1 TL Salz und Zucker bestreuen und gut verkneten. Mango schälen und das Fruchtfleisch ebenfalls in dünnen Streifen vom Stein hobeln oder schälen. Mit 6 EL Limettensaft mischen. Koriander waschen, trocken schütteln, hacken und, bis auf etwas zum Garnieren, zum Rotkohl geben. Tahin mit 3 EL Limettensaft und Joghurt verrühren. 3-4 EL Wasser unterrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Sesam, 1 TL Salz und Chiliflocken mischen.

Lachs waschen, trocken tupfen und in der Gewürzmischung wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, Lachs darin von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Das Öl sollte nicht zu heiß sein sonst verbrennt der Sesam

Mango unter den Kohl mischen, alles noch einmal abschmecken und anrichten. Salat mit Tahinsoße beträufeln. Lachs darauf anrichten und mit restlichem Koriander bestreuen.

Guten Appetit !!