

Roter Lachs mit gelben Beilagen

Von Maximilian Schäffer

Narrisch freue ich mich, dass es wieder ein »Wetten, dass ...?« geben wird! Und noch dazu vorm Nikolausi. Und noch dazu in Halle an der Saale, wo ich mich gerne im antideutschen Hausprojekt von sieben strammen Jungtürstehern zu Egotronic über die zehn Awareness-Gebote aufklären lasse, während ein Rudel strammer Jungglätzen mal nach dem Rechten sieht. Heimatmoderiert von den Kaulitz-Zwillingen, die mittlerweile ausschauen wie die Wirtsleute vom »Goldenen Posthorn« in Köthen. Die können zu Recht dem Gottschalk seinen »Blauen Bock« mal versuchen. Man stelle sich nun vor, der Parfümverkäufer vom olfaktorisch rechten Rand übernimmt wirklich am 6. September in S-A das Zepter. Ob das die Eineiigen riechen können? Ich prophezeie eine sehr mutige Absage gegen rechts mit optionaler Verlegung nach Los Angeles, was bekanntlich das buntere Halle ist. Vielleicht springt der Uwe Steimle ein, dessen Zwillingbruder Pittiplatsch darauf wettet, der kleinste Kleinbürger der DDR zu sein. Wetten, dass das folgende Rezept rein gar nichts mit der Einleitung zu tun hat?

Fisch: Eine Orange abraspeln, den Saft der Frucht auspressen. 3 Knoblauchzehen fein hacken, 1 Tomate in Würfel, 4 Datteln klein schneiden, 1 L Honig und 1/2 TL Kreuzkümmel. Aufkochen, leicht einkochen, und dann komplett abkühlen lassen. 500 g Lachsfilet (bzw. 4 Portionen) ohne Haut werden in dieser Marinade ca. 1 Stunde lang gebadet. Ofen auf 160 Grad (bei Umluft brauchen sie stets ca. 20 Grad weniger) vorheizen, Lachs auf Backpapier 10 Minuten nackt rein, danach die Marinade auf den Fisch löffeln und noch mal 8 Minuten backen lassen.

Reisbeilage: 250 g Naturreis waschen (damit er weniger klebt) und in 500 ml Gemüsebrühe 10 Minuten in geschlossenem Topf köcheln, 3 fein geraspelte Karotten zugeben und noch einmal 15 Minuten bis bissfest-weich. Mit frisch gemahlenem Pfeffer und etwas Kurkuma abschmecken. Frischer Koriander drüber, beim Servieren.

Gemüsebeilage: 400 g Weißkohl in feine Streifen schneiden. Eine Paprika, gelb oder orange aus Farbgründen, sowie eine halbe milde Chili würfeln. Mit etwas Sonnenblumenöl, 100 ml Gemüsebrühe und 1 TL Kurkumapulver (besser frisch geraspelter Kurkuma) ca. 15 Minuten lang mit Deckel bei mittlerer Temperatur dünsten bzw. braten. Leichte Röstaromen sind durchaus erwünscht.

Sie müssen das ganze Ensemble natürlich tempomäßig so arrangieren, dass sie es gleichzeitig hinbekommen. Der Reis und der Kohl können ruhig etwas warmgehalten werden. Der Lachs allerdings wird schnell trocken, sollte schon »à la minute« serviert werden. Die Aromen hier schmecken vor allem in Kombination. Der Fisch ist ziemlich süß, der Reis ziemlich krautig, der Kohl recht pikant. Gleicht sich gut aus, ist auch bestimmt gesund. Fürs Hirn, für die Augen, fürs Omega-3 und fürs Gichterl. Klingt kompliziert, aber das schaffen Sie schon. Wetten, dass Ihnen das gelingt? Bis zum Fernsehabend am 5.

Dezember 2026 um 20.15 Uhr im *ZDF* haben Sie ja noch reichlich Zeit zum Üben.

<https://www.jungewelt.de/artikel/528428.roter-lachs-mit-gelben-beilagen.html>