

Lachs mit schwarzem Sesam

4 Personen

ZUTATEN

Für den Lachs:

- 4 Lachsfilets (mit Haut)
- ¼ TL Salz
- ¼ TL frisch gemahlener,
schwarzer Pfeffer
- 50g schwarze Sesamsamen
- 2 TL Sonnenblumenöl

Für das Honig-Soja-Gemüse:

- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 EL Butter
- 300 g Mangold
- 150 g Zuckerschoten
- 400 g Pak Choi
- 2 Zehen Knoblauch
- 1 TL Ingwer
- 3 EL dunkle Sojasauce
- 3 EL Honig



ZUBEREITUNG

Backofen auf 180°C Heißluftgrill bei niedriger Dampfzugabe vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

Die Lachsfilets von allen Seiten mit Salz und Pfeffer würzen.

Sesamkörner auf einen Teller geben und die Seiten des Lachsfilets ohne Haut, also die Oberseite und die Seiten des Lachses, in die Senfkörner drücken, so dass das Filet gut damit bedeckt ist.

Lachs mit schwarzem Sesam

ZUBEREITUNG

Die Lachsfilets mit der Hautseite nach unten auf das Backblech legen und etwa 10 Minuten im Backofen backen, bis es fast durchgebraten ist. Aus dem Backofen nehmen und zwei Minuten ruhen lassen.

In der Zwischenzeit das Honig-Soja-Gemüse vorbereiten.

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Sonnenblumenöl und Butter bei mittlerer Hitze in einer großen Pfanne erhitzen. Mangold dazugeben und drei Minuten unter Rühren braten, bis er weich wird.

Zuckererbsen hinzufügen und zwei Minuten unter häufigem Rühren kochen. Anschließend Pak Choi, Knoblauch und Ingwer ebenfalls in die Pfanne geben, gut durchmischen und eine Minute lang kochen. Sojasauce und Honig unter das Gemüse rühren, bis alles gut bedeckt ist.

Das Gemüse auf vier Teller verteilen, mit der Honig-Sojasoße beträufeln und obenauf je ein Lachsfilet legen. Sofort servieren.