

PORTIONEN

2

ZEIT GESAMT

30 min

LEVEL

easy

Rezept

MARINIERTER LACHS

Fisch im Sommer – das klingt immer nach frisch aus dem Meer gefangen und auf dem Grill zubereitet. Das ist auch sicher die perfekte Sommerversion! Da das Meer – zumindest für uns – eindeutig zu weit weg ist, habe ich mit für eine andere Sommerversion für Lachs- oder Lachsforellenfilet entschieden: Der Fisch wird mariniert, gebraten und dann mit einem Salat serviert.

Das ist genau das richtige für einen entspannten Sommerabend. Wusstest Du, dass die glutenfreie Sojasoße von Kikkoman [unbezahlte Werbung] auch gleichzeitig zuckerfrei ist? Das ist klasse und so lässt sich alles rund um die Sojasoße als low carb Version zubereiten. Ich liebe es!

Viel Spass und guten Appetit beim nächsten Lachsfilet!



ZUTATEN

- ca. 300 g Lachs- oder Lachsforellenfilet
- Sojasoße glutenfrei
- Sesamsamen
- ggfs. etwas Zitronensaft

Für den Salat beispielsweise:

- 2 Romanaherzen
- 5-6 Cherrytomaten
- 1 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 1 handvoll geröstete Nussmischung

*Marinierter Fisch auf Salat –
perfekt für den Sommer!*

Für das Dressing:

- 3-4 EL gr. Joghurt oder Joghurt griech. Art
- 1 EL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz, Paprika, Kurkuma, Basilikum
- etwas Wasser



SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

SCHRITT 1

Salat wie gewöhnlich vorbereiten, sowie das Dressing anrühren.

SCHRITT 2

Entferne die Haut (sofern vorhanden) vom Lachs bzw. der Lachforelle, indem Du mit einem sehr scharfen Messer direkt unter der Haut entlangschneidest, während Du mit der anderen Hand die Haut straff nach oben/hinten ziehst.

SCHRITT 3

Schneide nun das Filet in ca. 2-3 cm große Würfel.

SCHRITT 4

Bereits in einer Schale eine Mischung aus passender Sojasoße und Sesam, ggfs. einen Spritzer Zitrone vor und lege dann die Lachswürfel in die Schale.

SCHRITT 5

Rühre vorsichtig herum, so dass sichergestellt ist, dass alle Würfel mit der Marinade umgeben sind. Lasse den Lachs so ca. 15-20 min in der Schale.

SCHRITT 6

Brate nun die Würfel in einer Pfanne von allen Seiten an und serviere sie dann auf dem vorbereiteten Salat an. Guten Appetit!