

# Lachs mit Sesamkruste und Blattsalaten



## Zutaten für zwei Personen:

2 etwas dickere Streifen  
Lachsfilet (3-4 cm), je ca. 60-  
80 g

Salz

2 EL flüssiger Honig

2-3 EL Sesamkörner

## Blattsalate (Beispiel):

30 g roter Löwenzahn

30 g Novita

20 g Rucola

Salz, Pfeffer aus der Mühle

eine Prise Zucker

1 EL Himbeeressig

2 EL neutrales Öl

1 EL Walnussöl

1. Backofen auf 180°  
vorheizen.

2. Lachs kurz waschen  
und mit Küchentüchern  
gut trocknen. Leicht  
salzen.

3. Sesamkörner in einer  
beschichteten Pfanne  
ohne Fett anrösten.  
Sesamkörner dann auf  
einen großen Teller  
geben.

4. Lachsstreifen mit Honig  
einpinseln und in den  
Sesamkörnern wälzen. In  
eine backofengeeignete  
Form geben und bei 180°  
ca. 15 Minuten garen.

## Blattsalate:

1. Salate gut waschen und  
trocknen.

2. Vinaigrette rühren und  
die gezupften Salatblätter  
erst kurz vor dem  
Servieren in der Vinaigret-  
te wenden.

## Hinweise:

Das Foto zeigt den Lachs  
mit gekräutertem Kopfsalat.

Für Gäste besser eine  
geeignete Auswahl von  
feinen Blattsalaten nehmen.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung ca. 15  
min, Gesamtzeit ca. 25  
min, Vorspeisen, Fisch,  
Lachs, französisch

Rezeptanregung: Vorspeise  
Hochzeitsmenü Eric und  
Sophie H., Blumenburg,  
München, Mai 2013

Rezept und Foto: Walter  
Stand 20.01.2023