

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