

Lachs-Filet mit Akazienhonig

Für 2 Personen:

4 EL Akazienhonig	8 EL Sojasauce	10 EL Balsamicoessig
5 EL Teriyaki Sauce	2 EL süße Chilisauc	400 g frisches Lachsfilet
100 g Pinienkerne	2 EL Sesam	1 Gurke
1 TL Salz	2 TL geröstetes Sesamöl	

In einer kalten Pfanne Akazienhonig, Sojasauce, Balsamicoessig, Teriyaki Sauce und Chilisauc mit einem Schuss Wasser zu einem Sud vermengen.

Die Haut vom Lachs abtrennen und das Filet in 4 Stücke schneiden.

Diese in den zunächst kalten Sud legen und nun langsam auf 50°C erhitzen. Das Fischfilet mehrere Minuten garziehen lassen, je nach Herd dauert dies ca. 5 - 10 Minuten. Hinweis: Dampft die Flüssigkeit, ist die Temperatur zu heiß und der Fisch wird trocken.

In einer weiteren Pfanne Pinienkerne ohne Fett anrösten, Sesam kurz mitrösten.

Gurke schälen. Mit Hilfe eines Sparschälers lange Streifen von der Gurke abziehen. Gurkenstreifen kurz in einem Sieb abtropfen lassen.

Anschließend mit Salz und Sesamöl vermischen, dann mit Pinienkernen und Sesam bestreuen.

Die Gurkenstreifen auf einem Teller anrichten, anschließend je ein Lachsstück darauflegen und mit dem Sud beträufeln. Tipp: Der Lachs schmeckt auch am Folgetag wunderbar.

Björn Freitag am 22. Mai 2020