

Lachs-Pfanne

Für 2 Portionen

2 - 3 EL Butter	2 Limetten	1 TL Honig
1 EL Soja-Soße	1 Prise Pfeffermix	200 g Lachsfilet
Salz	1 Prise Würzmix	2 - 3 EL Bratöl
4 Frühlingszwiebeln	1 rote Spitzpaprika	4 Stg. grüner Spargel
3 Stängel Basilikum		

2 EL Butter in einem kleinen Topf bei niedriger Hitze zerlassen.

Limetten waschen und trocknen. Mit einer feinen Reibe Limettenschale in die Butter reiben und anschließend den Saft auspressen und ebenfalls zur Butter geben. Limettenbutter mit Honig, Sojasauce und Pfeffermix verfeinern.

Lachsfilet in grobe Würfel schneiden. Lachs rundherum mit mediterranem Salz und großzügig mit Würzmix würzen. $\frac{1}{2}$ EL Bratöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von allen Seiten 1 Minute scharf darin anbraten. Anschließend aus der Pfanne nehmen.

Frühlingszwiebeln putzen und schräg in grobe Stücke schneiden.

Spitzpaprika und Spargel waschen und trocknen. Spitzpaprika schräg in dünne Ringe, die holzigen Enden vom Spargel abbrechen und den Spargel schräg in Scheiben schneiden. 1-2 EL Bratöl in der Lachs-Pfanne erhitzen und das Gemüse unter gelegentlichem Schwenken 3-4 Minuten darin anbraten.

In der Zwischenzeit Basilikum waschen, trocknen und die Blätter von den Stängeln zupfen.

Gemüse mit Würzmix und mediterranem Salz würzen. 1 TL Butter, Basilikumblätter und Lachswürfel zum Gemüse geben, kurz durchschwenken und anschließend auf zwei Teller verteilen. Gemüse- Lachspfanne jeweils mit Limettenbutter beträufeln und servieren.

Steffen Henssler am 31. Oktober 2025