

heute gibt es...

Honig-Knoblauch-Lachs



Zutaten: (für 4 Personen)

- 45g Butter
- 4 EL Honig
- Saft einer halben Zitrone
- 2 Knoblauchzehe
- 4 Lachsfilets à 125g
- Meersalz
- Zitronenscheiben zum Servieren

Zubereitung:

1. Backofen auf 180°C (Ober-/Unterhitze – wenn vorhanden mit Grillfunktion) vorheizen.
2. Die Butter in eine backofenfeste Pfanne geben und bei mittlerer Hitze unter Rühren für ca. 3 Minuten schmelzen, bis diese leicht schäumt und sich schließlich braungold färbt.
3. Nun Honig, Zitronensaft und klein gewürfelten Knoblauch dazugeben, alles gut mischen und etwa 1 Minute lang köcheln, sodass der Knoblauchgeruch gut wahrnehmbar ist.
4. Anschließend die Hälfte der Flüssigkeit entfernen und für später beiseitestellen.
5. Die Lachsfilets zur Butter hinzugeben und für 4 Minuten von einer Seite anbraten. Sollten eure Filets noch eine Haut haben, dann sollte die Haut unten sein.
6. Die Filets umdrehen und mit der Pfanne für 6 Minuten im Ofen fertig garen. Falls ihr keine backofenfeste Pfanne haben solltet, benutzt zum Beispiel eine Auflaufform.
7. Zum Schluss den Fisch leicht salzen, mit der Flüssigkeit (siehe Schritt 4) übergießen und mit Zitronenscheiben servieren.



