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.