



Sesam-Lachs mit asiatischem Gurkensalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Salatgurken	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Bio Limetten	1 St.
Öl	3 EL
Sojasauce	3 EL
Honig	1 TL
Chili, gemahlen	
Salz	
Sesam, weiß	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachsfilet über Nacht im Kühlschrank auftauen. Gurken waschen, schälen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in dünne Streifen hobeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 1 EL Limettensaft mit 1 EL Öl, 2 EL Sojasauce, Honig und Chili verrühren. Gurken und Zwiebeln in der Schüssel mit dem Dressing vermengen.
2. Lachs waschen und trocken tupfen. In einer Schüssel 1 EL Sojasauce mit 1 EL Limettensaft verrühren. Auf einem Teller Sesam verteilen. Lachsfilets jeweils zuerst in der Sojasauce und dann im Sesam wenden.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs von jeder Seite ca. 3 Min. braten. Salat ggf. abschmecken und mit Sesam-Lachs auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Als Beilage passt eine Portion Reis dazu.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	400 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	28 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	26 g