



LACHSFILET MIT HONIG UND BALSAMESSIG

Zutaten für 4 Personen

500 g Lachsfilet
1 EL Olivenöl
2 EL Balsamico
1 EL flüssiger Honig
Salz, Pfeffer
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 TL Butter



So geht's:

- 1) Lachsfilet mit kaltem Wasser abspülen und trockentupfen. In 4 gleichmäßig große Stücke schneiden.
- 2) Marinade herstellen: Essig, Öl und Honig verrühren, salzen, pfeffern.
- 3) Lachsstücke mit der Marinade bestreichen und zugedeckt für 2 Stunden in den Kühlschrank.
- 4) Frühlingszwiebeln putzen und schräg in schmale Ringe schneiden.
- 5) Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bei starker Hitze anbraten. Dann die Hitze reduzieren und den Fisch für 10 Min. gar ziehen lassen.

Dabei ab und an mit der Marinade bestreichen. Nach 5 Minuten die Frühlingszwiebeln dazu geben und mitbraten.
6) Auf Tellern anrichten.
Dazu schmeckt selbstgemachte Guacamole, Hasselback-Kartoffeln und ein bunter Salat.

Ein einfaches und schnelles Gericht mit wenigen Zutaten, das jedoch sehr lecker ist und spannend schmeckt.