

Leckerer für kalte Novembertage!

Lachsfilet in Sesam-Honig-Orangensauce

Zutaten für 2 Portionen

2 Lachsfilets	½ Knoblauchzehe
1 Orange	1 EL Sesamöl
0,1 l Orangensaft	3 EL Sesam
Limettensaft	3 EL Honig
½ Chillyschote	Salz

Zubereitung

Eine Marinade aus Chillyschote, fein gehacktem Knoblauch und Orangensaft herstellen. Die Lachsfilets ca. 1 Stunde im Kühlschrank darin ziehen lassen.

Orange schälen und in Scheiben schneiden.

Sesamöl in einer Pfanne erhitzen und den Sesam leicht anrösten. Honig zugeben, mit der Marinade ablöschen und leicht sämig einkochen. Zum Schluss mit Limettensaft abschmecken.

Die Lachsfilets scharf auf beiden Seiten anbraten und die Orangenscheiben kurz mit braten.

Die Filets auf der Orangensauce anrichten, mit den Orangenscheiben garnieren.

Dazu passen Mandelbroccoli und Röstkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen

Robert Hecker
Hecker's Fischkontor