

Theresa Baumgärtner

Montag, 6. Februar 2017

## Lachs mit Sonnenblumenkern-Honig-Ingwer-Kruste Rezept für 4 Personen

**Dauer: 30 Minuten**

**Schwierigkeitsgrad: leicht**

### Zutaten

#### Für den Lachs:

1/2	Bio-Zitrone
5 g	Ingwer (ca. 2 cm)
100 g	Sonnenblumenkerne
1 EL	Honig
1 EL	Olivenöl
etwas	Fleur de Sel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
500 g	Bio-Lachsfilet



#### Für den Wintersalat:

200 g	Feldsalat
1 TL	Mandelmus
1 TL	Ahornsirup
2 EL	Balsamico
5 EL	Olivenöl
etwas	Fleur de Sel
etwas	Pfeffer aus der Mühle
20 g	frische Gartenkresse (ca. 2 Päckchen)
40 g	Parmesan

### Zubereitung

1. Den Backofen auf 180 Grad Umluft vorheizen.
2. Für die Kruste Zitrone heiß abwaschen, trocken reiben und mit einem Zestenreißer (oder feinem Messer) von der Schale dünne Zesten abziehen. Etwas Zitronensaft auspressen. Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer mit Sonnenblumenkernen, Zitronenzesten, Honig, Olivenöl, 1 Spritzer Zitronensaft, etwas Fleur de Sel und Pfeffer gut vermengen.
3. Den Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in vier gleiche längliche Stücke schneiden und in eine ofenfeste Form setzen. Lachsstücke mit etwas Fleur de Sel bestreuen.  
Die Sonnenblumenkernmasse gleichmäßig auf die Lachsstücke streichen. Den Lachs ca. 15 Minuten auf mittlerer Schiene im Backofen garen. Er sollte in der Mitte noch leicht rosa sein.
4. In der Zwischenzeit den Feldsalat putzen, waschen und trockenschleudern.
5. Für das Dressing Mandelmus, Ahornsirup, Balsamico, Olivenöl, Fleur de Sel und Pfeffer miteinander verrühren.
6. Die Kresse vorsichtig waschen. Parmesan hobeln.
7. Zum Servieren den Feldsalat auf dem Teller anrichten, mit Salatsauce beträufeln und mit Kresse und Parmesanspänen bestreuen. Den Lachs aus dem Ofen nehmen und dazusetzen.

Pro Portion: 455 kcal / 1903 kJ

14 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß, 27 g Fett