

## Marinierter Lachs mit Sesam, Honig und Sojasauce

Portionen: 4  
 Schwierigkeitsgrad: leicht  
 Koch/Köchin: Jörg Ilzhöfer

### Einkaufsliste:

- 4 Stück Lachsfilet (je 150 g)
- 1 Knoblauchzehe (geschält in und Würfel geschnitten)
- Saft einer Limette
- Abrieb einer halben Zitrone
- 2-3 EL Sojasoße
- 1 EL Honig
- 1 TL weißer Sesam (in einer Pfanne ohne Fett leicht angeröstet)
- etwas Koriander (frisch und klein geschnitten)
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Sonnenblumenöl oder Sesamöl
- 1 Msp Vanillemark

### Zubereitung der Marinade für den Lachs

Der klein geschnittene Knoblauch kommt in eine Schüssel, dann den Limettensaft, den Zitronenabrieb, sowie die Sojasoße, den Honig und den gerösteten Sesam dazugeben. Alles gut miteinander verrühren.

*Tipp: Der Zitronenabrieb hat ätherische Öle, die der Marinade ein besonderes Aroma verleihen.*

Die Hälfte des Korianders ebenfalls klein schneiden, dazugeben und dann vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken.

*Tipp: Die Sojasoße enthält schon sehr viel Würze. Gehen Sie dezent mit Salz und Pfeffer um!*

## Zubereitung mariniertes Lachs

Die Marinade kommt in einen tiefen Teller oder eine Schüssel, die Lachsstücke nun von beiden Seiten darin marinieren. Anschließend mit einer Folie abdecken und für eine Stunde in den Kühlschrank stellen. Den Lachs eventuell in dieser Zeit einmal wenden und wieder abdecken.

*Tipp: Die Haut vom Lachs nicht entfernen! Auf der Haut lässt er sich später besser anbraten und auch wenden.*

Nach dem Marinieren das Öl in einer Pfanne erhitzen, den Lachs aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten je zirka ein bis zwei Minuten anbraten.

*Tipp: Zuerst kurz auf der Fleischseite, dann wenden und etwas länger auf der Hautseite anbraten!*

Während des Bratens immer wieder mit der restlichen Marinade beträufeln. Abschließend mit Salz, Pfeffer und einer Messerspitze Vanillemark würzen.

Gemeinsam mit einem kleinen Salatbouquet anrichten und alles mit der übrigen Marinade übergießen. Eine feine weihnachtliche Vorspeise!

SWR4 Baden-Württemberg | Jörg Ilzhöfer | 21.11.2023