



Gebratener Lachs in Honig-Senfsoauce

Menge: 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Marinierzeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: 🧑🍳 einfach

Zutaten:

4 Lachsfilets a 150 g

2 EL Zitronensaft, frisch gepresst

1 EL Öl

Schnittlauch für die Garnitur

Für die Honig-Senfsoauce:

200 ml Gemüsefond

25 ml Weißwein

100 ml vegane Sahne

1 Prise Rosenpaprika

2 EL Honig

2 EL Cashewmus

ggf. etwas Maisstärke mit Wasser
vermischt

3 EL mittelscharfer Senf

1 EL körniger Senf

Pfeffer

Salz

Zubereitung:

Schnittlauch in Röllchen schneiden. Den Lachs mit etwas Zitronensaft beträufeln und ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Honig-Senfsoauce:

Gemüsefond, vegane Sahne und den Wein in einen Topf geben und zum kochen bringen. Eine Prise Rosenpaprika, Honig und das Cashewmus unterrühren. Alles 5 Minuten köcheln lassen.

Wenn die Sauce noch zu flüssig ist, etwas Maisstärke mit Wasser vermischt unterrühren und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken. Nun den Senf in die Sauce rühren.

In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze von der einen Seite so lange braten, bis sich eine Kruste gebildet hat, dann von der anderen Seite braten. Wenn der Lachs an den Seiten gar aussieht (die Kerntemperatur sollte dann 55 °C sein) mit Salz und Pfeffer würzen.

Die Senfsoauce über den Lachs gießen und mit Schnittlauchröllchen garnieren.

Tipp:

Lecker dazu schmecken Reis und ein gemischter Salat. Auch Zoodles (Gemüsenuedeln) passen hervorragend.