

Lachstranche mit Sesammarinade



Zubereitungszeit

35 Minuten

Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 520 kcal

Eiweiss: 38 g

Fett: 40 g

Kohlenhydrate: 2 g

Tipps zu diesem Rezept

- Dazu passt Zitronen-Kräuter- Mayonnaise oder Frischkäsesauce.

Zutaten

- 4 EL Sesamsamen
- 1 Frühlingszwiebel
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Erdnussöl
- 1 TL Sesamöl
- 8 Bio-Lachstranchen à 200 g

Zubereitung

1. Sesam in einer beschichteten Bratpfanne ohne Fett leicht rösten. Frühlingszwiebel fein hacken. Mit dem Sesam zur Sojasauce geben. Erdnussöl und Sesamöl dazumischen. Lachstranchen darin ca. 10 Minuten ziehen lassen.
2. Fisch aus der Marinade heben und abtropfen lassen. Bei kleiner Hitze beidseitig je 8-10 Minuten grillieren. Dabei gelegentlich etwas von der abgetropften Marinade mit einem Pinsel auf die Tranchen geben.