

„Silvia kocht“ - wochentags um 14.00 Uhr in ORF 2

Fotocredit: Simeon Baker



Lackierte Lachsforelle mit lauwarmen Karotten

Zutaten

(4 Personen)

Für den Lachs

- 4 Lachsforellenfilets ca. 100 g enthäutet
- 2 EL Honig
- 50 ml Sojasauce
- 1 EL grobkörniger Senf
- 2 EL Rosa Beeren

Für die Karotten

- 250 g Karotten (verschiedene Farben) in feine Streifen geschält
- 20 g Ingwer in feine Streifen geschnitten
- 3 EL Olivenöl
- Blumiger Achter
- 3 EL Birnenbalsam
- 1/2 Bund Koriander grob gehackt

Zubereitung

Lachs:

Honig mit Sojasauce, Senf und Rosa Beeren verrühren und auf dem Herd ca. 5 Minuten köcheln, abkühlen lassen und dann die Fischfilets in einer Form mindestens 1 Stunde marinieren.

Im vorgeheizten Backofen (Ober-Unterhitze 100°) ca. 15 Minuten glasig garen.

Karotten:

Karotten und Ingwer mit Olivenöl in einer Pfanne glasig dünsten und mit Blumigem Acker und Birnenbalsam abschmecken.

Den Koriander kurz vor dem Anrichten unterheben.

Karotten anrichten die Lachsforellenfilets in Streifen schneiden, darauf anrichten und mit etwas Sojasauce beträufeln.