

CATCH GAP REZEPTE

GEBRATENER LACHS MIT HONIG-SENF-GLASUR

Zubereitungszeit 40 min | Für 2 Personen

CATCH GAP

Rezepte & Inspirationen



FOLLOW | COMMENT | LIKE



WWW.CATCHGAP.DE

Zubereitung

- CATCHCAP-Pfannenspritzschutz auf eine passende Pfanne (28cm) legen. In der großen Pfanne 1 EL Butter und 1 EL Olivenöl erhitzen. Die gehackte Zwiebel hinzufügen und leicht anschwitzen.
- In einer kleinen Schüssel den Honig, Dijon-Senf, Zitronensaft und Zitronenabrieb vermengen.
- Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen. Die Lachsfilets in die Pfanne legen und von beiden Seiten jeweils 3-4 Minuten braten, bis der Lachs durchgegart und leicht goldbraun ist.
- Die Honig-Senf-Glasur über die Lachsfilets gießen und 2 Minuten weiter braten, bis die Glasur karamellisiert und der Lachs glänzt.
- Mit frischer Petersilie garnieren und sofort servieren.

Zutaten

- 4 Lachsfilets
- 3 EL Honig
- 2 EL Dijon-Senf
- 1 Zitrone, Saft und Abrieb
- 2 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie, gehackt (zur Dekoration)

Guten Appetit wünscht Dir

Deine Ebsw



info@catchcap.de



www.catchcap.de



[catchcapspritzschutz](https://www.facebook.com/catchcapspritzschutz)



[@catchcap_official](https://www.instagram.com/catchcap_official)