Gebratener Lachs mit Mohn

Fisch mit diesem Rezept mal anders genießen. Gebratener Lachs mit Mohn schmeckt lecker und ist frisch. Einfach mal ausprobieren.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 10 min

Koch/Backzeit: 8 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,3 h



Zutaten

4 Stk.	Lachsfilet
0.5 Stk.	Zitronen
1 EL	Sojasauce (helle)
1 Stk.	Ei
120 g	Mohn
3 EL	Olivenöl
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für gebratenen Lachs mit Mohn zuerst die Zitrone halbieren und den Saft auspressen, dabei die Kerne entfernen. Nun den Lachs abwaschen, trocken tupfen und in eine flache Schüssel legen. Zitronensaft und Sojasauce darüber geben, mit Salz und Pfeffer würzen und mindestens 1 Stunde marinieren.

2. Danach in einem tiefen Teller das Ei aufschlagen und trennen. Hierfür wird nur das Eiweiß

benötigt. Dies mit einer Gabel verquirlen. Den Fisch aus der Marinade nehmen und mit der Seite, auf der sich die Haut befindet erst in das Eiweiß geben und dann in den Mohn legen und diesen gut andrücken.

3. Nun eine beschichtete Pfanne erhitzen und Olivenöl heiß werden lassen. Den Lachs von beiden Seiten jeweils 3 – 4 Minuten anbraten. Sofort heiß servieren.

Tipp

Der gebratene Lachs mit Mohn schmeckt sehr lecker mit frischem grünen Salat. Aber auch zu Spargel mit Zitronenbutter ein echtes Highlight. Schmeckt nicht nur im Sommer total lecker.