Glasierte Lachsfilets

Das Rezept für die glasierten Lachsfilets mit Honig-Soja-Limetten-Marinade ist ein elegantes und raffiniertes Fischgericht zum Nachkochen.

Verfasser: kochspezi

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 35 min



Zutaten

4 Stk.	Wildlachs (Filet)
2 EL	Honig
4 EL	Sojasauce
3 EL	Limettensaft
Nach Belieben	Chiliflocken
	Salz und Pfeffer
	Pflanzenöl (zum Braten)

Zubereitung

1. Für die **glasierten Lachsfilets** den Backofen auf 120 °C Ober- und Unterhitze vorheizen. Für die Glasur Honig, **Sojasauce** und frisch gepressten Limettensaft in einer kleinen Schüssel verrühren. Die Marinade mit Salz, frisch gemahlenem Pfeffer und nach Wunsch mit Chiliflocken würzen. Die Lachsfilets trocken tupfen und rundum mit der Marinade bestreichen.

2. In einer großen Pfanne etwas Pflanzenöl erhitzen und die Lachsfilets bei mittlerer Hitze jeweils etwa 2 Minuten pro Seite goldbraun anbraten. Anschließend den Lachs in eine ofenfeste Form legen und im vorgeheizten Backofen 8–10 Minuten sanft gar ziehen lassen. Währenddessen die Filets ein- bis zweimal mit der restlichen Marinade bestreichen, damit eine schöne Glasur entsteht.

3. Die glasierten Lachsfilets aus dem Ofen nehmen und servieren – perfekt zum Beispiel zu Kurkuma-Reis. Wie man Kurkuma-Reis zubereiten, findest du **hier** in unserem Rezept.

Unsere Empfehlung
Bratpfanne 32 cm, mit kratzfester Titanium antihaft-Beschichtung

hier bestellen



Tipp