

HONIG IM TOPF

Das hauspost-Rezept
aus dem Bienengarten



Wildlachs mit Honig-Senf-Marinade

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Wildlachsfilets
- 3 TL Honig
- 3 TL Senf (mittelscharf)
- 3 TL Olivenöl
- Saft einer halben Limette
- 1 Knoblauchzehe
- Mandelblättchen nach Geschmack

Beilage: Wildreis
Brokkoli

*sollte etwas
von dem wunderbaren
Lachs übrigbleiben, lassen sich
damit super Flammkuchen belegen
oder Blätterteighäppchen
füllen*



Zubereitung:

- 1** Bei TK-Lachs diesen zuerst auftauen lassen, für die Marinade Honig, Senf, Olivenöl, Limettensaft und eine gepresste Knoblauchzehe mit etwas Salz vermischen
- 2** Lachs in eine Auflaufform legen, großzügig mit Marinade bestreichen und möglichst eine Stunde einziehen lassen
- 3** In der Zeit Reis aufsetzen und Brokkoli mit wenig Wasser und geschlossenem Deckel 10 Minuten ziehen lassen, nach dem Abgießen mit etwas Limettensaft beträufeln, damit er seine knackiggrüne Farbe behält, für den richtigen Biss sorgen angeröstete Mandelblättchen, die über den Brokkoli gestreut werden
- 4** Parallel den Ofen auf die Grillfunktion stellen, vorheizen und den Lachs 6-8 Minuten garen lassen