

Honig-Limetten

LACHS

mit Mango-Avocado-Salsa



4 Personen



Vorbereitung
20 Min.



Garzeit
15 Min.



Einfach

ZUTATEN (4 PERSONEN)

- 4 Lachsfilets
- 1 Mango
- 1 Avocado
- 1 Limette
- Frischer Koriander oder Petersilie
- Honig
- Salz
- Pfeffer
- Etwas Öl zum Braten
- Limettenspalten zum Servieren

ZUBEREITUNG

- 1 Die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen und von beiden Seiten leicht mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2 Die Limette heiß abwaschen. Die Schale fein abreiben und anschließend den Saft auspressen.
- 3 In einer kleinen Schüssel den Limettensaft, etwas Limettenabrieb und 2–3 EL Honig verrühren.
- 4 Die Honig-Limetten-Mischung gleichmäßig auf den Lachsfilets verteilen und den Fisch etwa 15–20 Minuten im Kühlschrank marinieren lassen.
- 5 Währenddessen die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in kleine Würfel schneiden.
- 6 Die Avocado halbieren, den Kern entfernen, das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
- 7 Frischen Koriander oder Petersilie fein hacken und zusammen mit den Mango- und Avocadowürfeln in eine Schüssel geben.
- 8 Die Salsa mit etwas Limettensaft, einer Prise Salz und Pfeffer abschmecken und vorsichtig vermengen, damit die Avocado nicht zerdrückt wird.
- 9 Eine große Pfanne bei mittlerer bis hoher Hitze erhitzen und etwas Öl hineingeben.
- 10 Die Lachsfilets zuerst auf der Hautseite (falls vorhanden) oder auf einer Seite 3–4 Minuten anbraten, anschließend vorsichtig wenden und weitere 2–4 Minuten garen, bis der Lachs innen noch saftig ist. Alternativ den Lachs bei 200 °C Ober-/Unterhitze etwa 12–15 Minuten im Ofen garen.
- 11 Den fertigen Lachs auf Tellern anrichten und großzügig mit der Mango-Avocado-Salsa garnieren.
- 12 Nach Belieben mit frischem Koriander oder Petersilie bestreuen und mit Limettenspalten servieren.


Tipp

Dazu passen Basmatireis, Ofenkartoffeln oder ein frischer Blattsalat hervorragend.

ALEXANDRAS
Food Lounge 

