



Foto: fotolia.com | siraphol

Gebackener Lachs in Soja-Marinade mit Gurkensalat

Zutaten (für 4 Portionen):

1	Limette
2 EL	Honig
2 EL	Olivenöl
4 EL	Sojasauce
600 g	Lachsfilet (in 4 Stücken)
1	Salatgurke
	Salz
1 EL	Thai-Fischsauce
1	kleines Stück Chillischote, gehackt
1 TL	Sesamöl
1 TL	Zucker
3	Stiele Minze

- Limette halbieren und auspressen
- Honig, Olivenöl, 1 EL Limettensaft und 2 EL Sojasauce in einer Schüssel verrühren
- Lachsfilets vorbereiten, in der Marinade wenden und ca. 1/2 Stunde ziehen lassen
- Backblech im vorgeheizten Backofen bei 220°C erhitzen
- Gurke und Minze waschen, Gurke in dünne Scheiben schneiden, Minze hacken
- restliche Sojasauce, 1 EL Limettensaft, Fischsauce, Zucker, Chillischote und Sesamöl in einer Schüssel verrühren, mit Gurke und Minze mischen, ev. mit Salz abschmecken
- die Lachsfilets auf das Blech legen und 8–10 Minuten auf der 2. Schiene von unten garen

Guten Appetit wünscht Ihr speziMED-Team!

1 Portion enthält	kcal	Kohlenhydrate (BE)	Fett	Eiweiß
	360	1	22 g	31 g