

Sesamöl

Lachsfilet mit Sesam auf Zucchinibett

Zubereitung 20 min

Fertig in 35 min

Schwierigkeit leicht

Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets je ca. 150 g

4 kleine Zucchini

Salz

Pfeffer aus der Mühle

30 g Olivenöl Schloss Salenegg

2 EL Sojasauce

2 EL Sesam

2 EL Sesamöl Schloss Salenegg

Die Lachsfilets waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Die Zucchini waschen, putzen und längs in Scheiben schneiden. Im Dämpfeinsatz eines Kochtopfes ca. 6 Minuten garen.

In der Zwischenzeit den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin bei mittlerer Temperatur von beiden Seiten je 5–6 Minuten braten. Mit der Sojasoße ablöschen und den Lachs darin schwenken.

Die Zucchini auf Tellern anrichten und den Lachs darauf betten. Mit dem Sesam bestreuen und Sesamöl beträufeln. Dazu passt Basmatireis.