



Lachstranche mit pikanter Honigglasur

Lachs zeichnet sich durch sein festes, fettreiches Fleisch aus und hat einen kräftigen Geschmack. Da passt auch eine gut gewürzte Marinade mit Honig, Soja-Sauce und Tabasco dazu. Er wird im Ofen gebacken und an einer Sauce aus geschmolzenen Zwiebelringen, Sauerrahm und etwas Senf angerichtet - Ein Fischgericht der kräftigeren Art.

Lachs wird meist filetiert angeboten. für dieses Rezept sollten sie aber recht dick geschnittenen sein, ca. 2cm. Quer zum Fische geschnittene Tranchen sind eher selten zu finden, aber besser geeignet, auch wenn dabei die dicke Mittelgräte noch im Fisch steckt, sie lässt sich nach dem Garen gut herauslösen.

Zutaten (pro Portion)

1	Lachstranche ca. 200g
1El	Honig
1/2El	Sojasauce (Kikkoman)
1Tl	Zitronensaft
2-3	Spritzer Tabasco
1	Zwiebel ca. 50g
10g	Tafelbutter
1El	Sauerrahm
1/2Tl	Dijon-Senf
	Salz

Zubereitung

Honig leicht erwärmen, damit er flüssig wird. Sojasauce, Zitronensaft und Tabasco einrühren. Auskühlen lassen, damit der Honig wieder zähflüssig wird.

Lachstranche auf der Unterseite nur leicht, die Oberseite üppig mit der Marinade einpinseln. 10 Minuten ruhen lassen und kurz vor dem Ofengang nochmals einpinseln.

Zwiebel zu Ringen schneiden. In der Tafelbutter ca. 10 Minuten sanft dünsten, sie sollte nur leichte Röstspuren zeigen. Sauerrahm und Senf einrühren und weitere 7-8 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und evtl. Tabasco abschmecken.

Lachstranche im oberen Drittel des auf 180° vorgeheizten Ofens einschieben. Nach 10 Minuten nochmals mit der Marinade einpinseln und weitere 10 Minuten garen.

Lachstranche anrichten und mit dem Zwiebelrahm nappieren.





