

## *Lachsfilet Teriyaki*

Für 4 Personen

800g Lachsfilet am Stück mit Haut (gibt's bei uns)

120 ml Teriyakimarinade für Fisch (gibt's bei uns)

2 Esslöffel Olivenöl (gibt's bei uns)

1 Teelöffel Honig

Lachsfilet auftauen (dauert ca. 2-3 Stunden)

Lachsfilets in ca. 200g Stücke schneiden

Mit 80 ml Marinade übergießen und mindestens 2 Stunden marinieren, dabei 2-mal wenden.

Das Öl in einer beschichtete Pfanne geben und die Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen.

Die Lachsfilets aus der Marinade nehmen. mit Küchenpapier trockentupfen.

Den Fisch mit der Hautseite nach unten, in die Pfanne geben.

Vorsicht die Temperatur sollte nicht zu hoch sein!

Den Lachs nun auf der Hautseite, bei niedriger Temperatur 15 Minuten braten. Nach 15 Minuten die Filets umdrehen und dann nur noch 1 Minute braten. Die Filets bei 70° im Ofen warm halten.

Die restliche Marinade (nicht die in der der Fisch mariniert wurde, diese gerinnt) in die Pfanne geben, und den Honig dazugeben. alles ein bisschen einkochen lassen, den Fisch auf einen vorgewärmten Teller geben, Die Teriyakisauce darauf verteilen und mit Gemüsereis (Basmati) servieren.

**Sie bekommen einen zarten Fisch und eine knusprige Haut die unvergleichbar ist!**

**Tip:**

**Man kann die Filets nach dem Braten noch mit schwarzen Sesamsamen bestreuen**