



Lachs in Sesamkruste

by Joscha Bastians



Saftig, knusprig und eine gesunde Alternative vom Grill (Alternativ auch in der Pfanne möglich)

So wird's Perfekt!

Zubereitung:

1. SÄUBERN, SÄUERN, SALZEN (+Enthäuten)
 - Haut vom Lachs trennen und in 2-3cm dicke Streifen schneiden
 - Lachs unter kaltem Wasser abwaschen, danach trocken tupfen, mit Zitrone beträufeln und zum Schluss salzen
2. Sesamkruste:
 - Ei aufschlagen und Sesam in eine gesonderte Schüssel geben
 - Den Lachs panieren (zunächst im Ei und anschließend im Sesam wälzen)
3. Grill ca. 10-15min vorheizen (alle Brenner auf niedrigster Stufe)
4. Lachs auf, die vorher mit etwas Öl eingefettete Plancha legen (Festkleben wird so vermieden) und pro Seite 2-3min anbraten

Zubehör:

Unsere Empfehlungen findet ihr auf: www.meat-n-great.de

- Plancha oder Gusseisenpfanne
- Schneidebrett
- Messer
- Planchazubehör/ Pfannenwender

Zutaten: 2-4 Personen

Unsere Lieblingsaucen und Gewürze findet ihr auf: www.meat-n-great.shop

Menge	Lebensmittel
500g	Lachs
Ca.100g	Sesam
1	Ei
½	Zitrone
Etwas	Öl zum Anbraten
Etwas	Salz

Tipps:

Das Rezept als Videoanleitung findest du auf Youtube:

Meat `n` Great

- 2min (Lachs ist noch glasig)
- 3min (Lachs ist durch und saftig)

- ACHTUNG: Lachs nicht vor den 2min wenden, da sonst Sesam verloren geht
- Wenn euch die Röstaromen zu wenig sind, die Brenner etwas höher drehen