

Lachs mit Erdbeer-Salsa



Zutaten (4 Personen):

300 g Erdbeeren
2 rote Zwiebeln
4 Lachsfilets á 150 g
1 grüne Chilischote
20 g Basilikum
Saft einer Zitrone
2 EL Honig
2 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer

Zubereitung:

Erdbeeren waschen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln schälen und zu feinen Ringen verarbeiten. Chilischoten längs halbieren, entkernen, waschen und in dünne Ringe schneiden.

Zitronensaft mit einem Esslöffel Olivenöl, Salz, Pfeffer sowie Honig verrühren. Basilikum waschen, trocken schütteln und hacken. Erdbeerwürfel mit Basilikum, Zwiebel- und Chiliringen sowie dem Dressing mischen.

Die Lachsfilets abspülen und trocken tupfen. Restliches Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsfilets mit der Hautseite hineingeben und von jeder Seite jeweils 6-8 Minuten anbraten.

Den gebratenen Lachs auf Tellern anrichten und mit der Salsa garniert servieren.

Nährwertangaben: 433 kcal p.P, 10 g KH p.P.