

Lachsforellenfilets mit Sesam

Lachsforellenfilets in ca. 3 cm breite Streifen schneiden, Auf einer Seite mit Salz und Zitrone würzen.

Fett (Biskin oder Weizenkeim-, Sonnenblumenöl) mit Butter in Pfanne nur leicht erhitzen. Filestreifen ganz leicht gar ziehen lassen.

Auf eine Seite etwas Sesamkörner geben, nur einige und nur auf eine Seite, sonst zu stark im Geschmack. Etwas Sesamöl daneben in Pfanne geben und erwärmen (nicht direkt zum Fisch).

Lachsforellenfilets anrichten, etwas erhitztes Sesamöl drüberträufeln.