



Karamellisierter Lachs mit wildem Brokkoli

Zeitaufwand: 45 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

2 Lachsfilets 220 g »

5 TL brauner Rohrzucker

Salz

2 Bio-Limetten

1 rote Zwiebel(n)

2 EL Butter

100 ml Gemüsebrühe

Pfeffer

1 TL Honig

1 EL Schnittlauchröllchen

1 EL gehackte Petersilie

300 g wilder Brokkoli (z.B. Bimi oder Brokkolini)

2 EL Olivenöl

50 g Cashewkerne

Zubereitung

1. Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen, dann kalt abspülen und trocken tupfen. Zucker und 1 TL Salz mischen.
2. Limetten heiß waschen, trocknen, Schale fein abreiben und Früchte auspressen. Zwiebel schälen, fein würfeln und in heißer Butter glasig schwitzen. Mit Limettensaft ablöschen und einköcheln, bis die Flüssigkeit verdampft. Gemüsebrühe zufügen und einmal aufkochen. Mit Salz, Pfeffer, Limettenschale und Honig abschmecken. Kräuter unterrühren.
3. Brokkoli waschen und putzen. In 1 EL heißem Öl in einer beschichteten Pfanne bei mittlerer Hitze langsam braten, dabei gelegentlich wenden. Cashewkerne kurz mitbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Herausnehmen und warm stellen.
4. Lachsfilets in der Zucker-Salz-Mischung wälzen und auf einem Backblech von allen Seiten mit einem Küchenbrenner karamellisieren. Brokkoli auf zwei Tellern verteilen, mit dem Limettensud beträufeln und

Lachs darauf anrichten.

Tipp: Wer keinen Küchenbrenner hat, kann das Lachsfilet nach dem Wälzen auch im Backofen (Oberhitze- mittlere Stufe) bei 175°C karamellisieren und gar ziehen lassen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!