

Lachsfilet und Bohnen mit Honig-Senf-Soße

Zartes Lachsfilet mit grünen Bohnen

etwa 4 Portionen    gelingt leicht  bis 40 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

500 g tiefgekühltes Lachsfilet (4 Stück)
Salz
300 g tiefgekühlte grüne Bohnen
2 EL Sesamöl
20 g Butter
150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
2 TL Honig
2 TL grobkörniger Senf
frisch gemahlener Pfeffer

1 Zubereiten:

Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen, dann mit Salz bestreuen. Bohnen nach Packungsanleitung in Salzwasser gar kochen.

- 2 Sesamöl in einer Pfanne erhitzen, Lachs von beiden Seiten darin braten.

Bratzeit: etwa 6 Min.

- 3 Bohnen auf einem Sieb abtropfen lassen. Butter in einem Topf zerlassen, Bohnen darin schwenken. Bohnen und Lachs auf einer Platte anrichten und warm stellen.
- 4 Crème fraîche, Honig und Senf in den Bratsud rühren, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Lachs verteilen.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu Nudeln.