

Weihnachtlicher Lachs

Ein bis zweimal die Woche Fisch. Und ja, auch an Weihnachten darf er gerne als Hauptgericht auf dem Teller landen:

Zutaten:

- 400 g Lachsfilet auf der Haut*
- 5 Zimtstangen*
- etwas pflanzl. Öl, z.B. Rapsöl oder Sonnenblumenöl zum Anbraten*
- 20 ml Ahornsirup*
- 1/2 Granatapfel*
- Saft einer halben Zitrone*
- 2 Clementinen*
- Salz*

Zubereitung

Das Lachsfilet unter fließendem Wasser schuppen, salzen und in einer Teflonpfanne mit etwas Öl erst von der Hautseite und dann von der anderen Seite kurz anbraten. Zimtstangen auf das Blech legen und den Lachs darauf platzieren. Clementinen mit Schale in Scheiben schneiden, den Lachs mit Ahornsirup bestreichen und die Clementinenscheiben darauf verteilen. Bei 180°C Umluft 10 Minuten auf mittlerer Schiene in den Backofen geben. In der Zwischenzeit Granatapfel halbieren, mit einem Kochlöffel vorsichtig auf die Schale schlagen und die Kerne in der geöffneten Hand auffangen. Granatpfelkerne in eine Schale geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und den Saft einer halben Zitrone darüber träufeln. Den fertig gegarten Lachs aus dem Ofen nehmen, Clementinenscheiben herunternehmen und die Granatpfelkerne als Topping darüberstreuen.

Dazu passt ein bunter Salat oder mediterranes (Ofen)gemüse und Kartoffeln, Reis u.v.m.