



# Lachsfilet süß sauer auf Linsen

## Lachsfilet süß sauer auf Linsen

### Sauce für Lachs

- 2 ½ dl Orangensaft
- 1 ½ dl Aceto Balsamico
- 1 EL Ingwer, fein gerieben

### LINSEN

- 1 Zwiebel, grob gehackt
- 300 g Linsen
- 5 dl Gemüsebouillon
- 200 g Rispentomaten, halbiert
- Salz, Pfeffer nach Bedarf

### LACHS

- 4 Tranchen Lachsfilet (je ca. 140 g) mit Bienenhonig bestreichen
- Salz / Pfeffer aus der Mühle nach Belieben

### SAUCE für Lachs

Orangensaft und Essig mit Ingwer aufkochen, auf die Hälfte einkochen. Reduktion beiseite stellen.

### LINSEN

Öl erwärmen, Zwiebel andämpfen, Linsen mitdämpfen, Bouillon dazu giessen, aufkochen. Zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 40 Minuten köcheln. Tomaten begeben, würzen.

### LACHS

Öl in beschichteter Bratpfanne erhitzen. Lachsfilets beidseitig je ca. 3 Minuten braten, würzen oder im Backofen 160° ca. 20 Minuten backen.

### Servieren

Lachs auf Linsen anrichten, Reduktion darüber träufeln.