



# Lachs mit Sesamkruste, *grünem Salat und*

## **Sahne-Meerrettich-Dip**

Portionen: 2-3

Zubereitungszeit: 30-40 Min.

### ZUTATEN



Für die gebeizten Zwiebeln:  
2 rote Zwiebeln, in feine Ringe geschnitten  
80 ml Zitronensaft  
2 El Zucker  
1 El frischer Dill  
Meersalz, schwarzer Pfeffer

1 Tl getrocknete Chiliflocken  
1 Tl Salzflocken  
2 El Sesamkörner  
1 Tl getrocknete Minze  
4 x 180g Lachsfilet (mit Haut)  
Olivenöl  
Babyspinatblätter, gewaschen  
Fenchel, dünn geschnitten  
frische Kräuter (zum Beispiel Kresse)

Für den Meerrettich-Dip:  
2 El Sahne-Meerrettich  
1 El Zitronensaft  
2 El Naturjoghurt  
150g Mayonnaise  
Salz und Pfeffer

### ZUBEREITUNG



1. Für die gebeizten Zwiebeln die Zutaten großzügig mit Salz und Pfeffer mischen.
2. Für den Meerrettich-Dip alle Zutaten mischen und mit Zucker, Salz und Pfeffer würzen.
3. Chili, Salz, Sesam und Minze mischen. Den Lachs mit Öl einreiben und die Gewürzmischung auf die Unterseite verteilen. In einer antihafbeschichteten Pfanne für 5 Min. bei großer Hitze auf der Haut anbraten, dann wenden und für weitere 2-3 Min. garen. In Stücke schneiden und mit den gebeizten Zwiebeln, Gemüse und den frischen Kräutern anrichten. Dazu den Meerrettich-Dip reichen.



*Guten Appetit!*