

Rezept

Lachs mit Melonensalsa

Ein Rezept von Lachs mit Melonensalsa, am 11.11.2024

Zutaten

½ Honig- oder Charentais-Melone (ca. 300 g)	1 Tomate (ca. 100 g)
1 kleine rote Chilischote	2 Frühlingszwiebeln
1 EL Honig	2 EL Olivenöl
1 TL fein abgeriebene Schale einer Bio-Limette	2 EL Limettensaft
gemahlener Kreuzkümmel	2 Lachskoteletts (à ca. 200 g)
Salz	Pfeffer
Minzeblättchen zum Anrichten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal

Zubereitung

1. Die Melone schälen, die Kerne entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Tomate waschen, vierteln, von Kernen und Stielansatz befreien und würfeln. Chilischote halbieren, entkernen und in feinste Ringe schneiden. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden.
2. Melonen- und Tomatenwürfel mit Zwiebel- und Chiliringen, Honig, 1 EL Olivenöl, 1 TL Limettenschale, 1-2 EL Limettensaft und Kreuzkümmel mischen.
3. Lachskoteletts waschen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. 1 EL Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Fisch darin bei mittlerer Hitze pro Seite 3-4 Min. braten. Mit Melonensalsa servieren.