



# Lachsfilet auf Mango-Gurken-Salat

## ZUTATEN

für 2 Personen

- 2 Lachsfilet (frisch) à etwa 150g
- Lauch
- Frühlingszwiebeln
- Öl (z.B. Sonnenblumen oder Erdnuss)
- 1 Mango
- 1 Gurke
- 1 Paprika
- 1 Schalotte
- 1 rote Chili
- Koriander
- Erdnüsse
- Riesengarnelen
- 2 Limetten
- Zucker
- Sojasauce
- Currypulver

Zubereitungszeit ca. 30 Min.

**Zubereitung:** Ofen auf 220 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen. Lauch und Frühlingszwiebeln kleinschneiden und auf das Backpapier mit etwas Öl geben. Ein Backpapier für jedes Lachsfilet. Nach Wahl mit etwas Salz, Pfeffer, italienischen Kräutern, Honig und Weißwein würzen.

Lachs samt Haut kurz anbraten (ca. 1 Min. von jeder Seite) und dann zur Lauchmischung geben und das Backpapier wie zwei Beutelchen „verschließen“. Anschließend in eine Auflaufform stellen und etwa 20 Min. im Ofen auf mittlerer Schiene garen.

Paprika, Schalotte und Chili fein schneiden, Mango und Gurke fein raspeln. Koriander und Erdnüsse hacken. Alles in einer Schüssel mischen.

Limetten pressen und mit circa je 3 TL Zucker und Sojasauce mischen. Über den Mango-Gurken-Salat geben.

Zum Schluss in der Pfanne Riesengarnelen kurz in Currypulver anbraten.

**Tipp:** Dazu schmeckt Sellerie-Kartoffel-Püree sehr gut.



## Wir suchen Ihre Rezepte!

Schicken Sie uns Ihr Lieblingsrezept für schnelle, gesunde Küche: [info@medizinundmedien.eu](mailto:info@medizinundmedien.eu). Jedes veröffentlichte Rezept belohnen wir mit **50 Euro**.

## Unsere Sommelière empfiehlt



Für die „spannende Kombination“ gibt es zwei wunderbare Begleiter, sagt Jana Wünsche: Der Riesling von den später gelesenen Trauben aus der Lage Petersbuckel begeistert mit reifer Frucht und feingliedriger Mineralität, unterstützt von exotischen Aromen, die sich gut mit Mango und Limette ergänzen. Der Grauburgunder harmonisiert ebenso mit diesem leichten Gericht und unterstützt die Aromen der Erdnüsse, Kräuter und Honig. Beide Weine bei: [www.wilhelmshof.de](http://www.wilhelmshof.de)

