

## Misoglasierter Lachs



### FÜR DAS LACHSFILET

#### ZUBEREITUNG

Für dieses Gericht benötigen Sie ein Lachsfilet von ca. 180g pro Person. Sollten Gräten vorhanden sein, diese mit einer Grätenzange oder Pinzette rauszupfen.

Für die Misoglasur, verrühren Sie Orangensaft, Honig und Miso-Paste zu einer cremigen Masse und bestreichen den Lachs damit. Ein paar Löffel der Marinade beiseite stellen.

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor. Geben Sie das Olivenöl in eine Pfanne und braten Sie den Lachs kurz von beiden Seiten. Achten Sie darauf die Hautseite zuletzt zu braten. Verteilen Sie die restliche Marinade über dem Filet. Im Anschluss geben Sie das Filet bei 180°C für ca. 3 Minuten in den Ofen.

### FÜR DIE PAPRIKA CRÉME

#### ZUBEREITUNG

Paprika waschen und grob schneiden. Dünsten Sie die Paprika in wenig Olivenöl und schmecken Sie die Paprika mit Salz und Pfeffer ab. Geben Sie ein wenig Wasser hinzu, so dass die Paprika weich wird.

Zuletzt geben Sie die Paprika in einen Hochleistungsmixer geben und mixen alles bis eine homogene Masse entsteht. Das Olivenöl geben Sie zum Schluss langsam dazu und montieren es ein. Den Zitronensaft und gezupfte Basilikumblättchen unterheben.

#### ZUTATEN

**180 Gramm** Lachsfilet

**2 EL** Miso-Paste

Saft von einer  
halben Orange

**2 EL** Honig

**½ Bund** Schnittlauch

Olivenöl

#### ZUTATEN

**1 Stk** Rote Paprika,  
geschält

**½ Stk** Zitronensaft

Olivenöl

Salz

Pfeffer

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

## FÜR DIE HAFER-CRUMBLE

### ZUBEREITUNG

Heizen Sie den Ofen auf 180°C vor.

Fügen Sie alle Zutaten für den Hafer-Crumble zusammen bis eine homogene Konsistenz erreicht ist. Bei Bedarf kann Wasser hinzugefügt werden.

Verteilen Sie die Masse dünn auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech. Backen Sie den Crumble ca. 25 min im Ofen.

Zerbrechen Sie die Masse in kleine Brösel und toppen Sie so ihr Lachsfilet!

### TIPP

Rohe Paprika enthält weitaus mehr Vitamin C als Gekochte. Sie können ebenso gut rohe Paprika im Hochleistungsmixer mit den Zutaten mixen und rohe Paprikacreme als eine Art Gazpacho zum Essen reichen.

### ZUTATEN

**10 g** Glutenfreies Mehl  
oder  
Buchweizenmehl

---

**65 Gramm** Haferflocken

---

**1 TL** Mohnsamen

---

**1 TL** Sesamsamen

---

**1 TL** Leinsamen

---

**1 TL** Olivenöl

---

**1 TL** Zitronensaft

---

**1 TL** Honig

---

**1 TL** Salz

---

Wasser

---

**Arbeitszeit:**

45 Minuten

**Rezept von:**

Sendung Doctor's Kitchen Talk

---