

# Lachs-Filet mit Flower Sprouts

## Für 2 Personen

400 g Lachsfilet	200 g Flower Sprouts	1 Kaki-Frucht
0.5 Orange	1 Zehe Knoblauch	Olivenöl
Crema di Balsamico	Meersalz	

Flower Sprouts säubern und die angetrockneten Stielenden entfernen.

Die Kaki ebenfalls gut säubern und in kleine Würfel schneiden. Orangensaft auspressen, Knoblauch schälen und fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Flower Sprouts darin andünsten. Kaki, Orangensaft und etwas Crema di Balsamico dazugeben. Das Gemüse bei mittlerer Hitze etwa 4-5 Minuten schmoren, dann mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachsfilet säubern und in 2 cm dicke Stücke schneiden. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Lachsfilets 2- 3 Minuten von beiden Seiten braten. Sie sollten im Kern noch schön glasig sein. Die Filets mit flockigem Meersalz bestreuen und zum Kohlgemüse servieren.

Rainer Sass am 04. Januar 2021