






## Geflämmtes Lachsfilet auf bunter Bete

 Leicht  45 min  4 Personen

### Zutaten

- 2 Lachsfilets in Sushi-Qualität, über Nacht aufgetaut  
Art.-Nr. 83460 auf  
[www.deutscheesee.de/shop](http://www.deutscheesee.de/shop)
- 2 Gelbe Beten
- 2 Stange Ringelbeten
- 150 g Tosaka Nori-Algen (weiß und rot)
- 125 g Butter
- 100 ml Sojasauce (Tamari Sekigahara)
- 2 Reiswein (Mirin)
- 1/2 Limette
- Balsamicoessig
- Olivenöl
- Meersalz
- Pfeffer

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

### Zubereitung

#### Schritt 01

Beten in Salzwasser ca. 30 Minuten kochen, bis sie weich sind, schälen und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit Balsamico-Essig, Olivenöl, Pfeffer und Meersalz marinieren.

#### Schritt 02

Algen gründlich in kaltem Wasser waschen, überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Mit Mirin und Limettensaft marinieren, leicht pfeffern und zu den Beten geben.

#### Schritt 03

Für die Nussbutter die Butter bei mäßiger Hitze in einem Topf schmelzen, bis sich ein nussiger Geruch entfaltet. Geschmolzene Butter rasch in eine kleine Schale gießen und mit der Tamarisauce verrühren (sie ist etwas dickflüssiger als dunkle Sojasauce).

#### Schritt 04

Das Lachsfilet in 1 Zentimeter breite Scheiben schneiden und mit dem Bunsenbrenner so lange abflämmen, dass sich Röstaromen entwickeln, der Fisch innen jedoch glasig bleibt. Zusammen mit der marinierten Bete anrichten und die Nussbutter über den angerichteten Teller geben.

#### Tipps & Tricks

Wenig Zeit? Die frische Bete lässt sich ganz einfach durch den Rote Bete-Salat von BEECK ersetzen.

[Hier bei uns im Shop kaufen](#)

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür