

SVG-Logo wird im PDF nicht unterstützt. Bitte laden Sie ein JPG- oder PNG-Logo in den Plugin-Einstellungen hoch.

Email: [info@michelsen-versand.de](mailto:info@michelsen-versand.de) Tel: +49 40 254 055 55 Web: [www.michelsen-versand.de](http://www.michelsen-versand.de)

---

Valentinstags-Menü Hauptspeise: Lachsfilet in Sesamkruste mit Zwiebelconfit-Butter und Mango-Chutney-Schaum

---

**Zubereitungszeit:** 8 min

**Kochzeit:** 22 min

**Gesamtzeit:** 30 min

**Schwierigkeitsgrad:** mittel

**Portionen:** 2 Personen

## Valentinstags-Menü Hauptspeise: Lachsfilet in Sesamkruste mit Zwiebelconfit-Butter & Mango-Chutney-Schaum

### Zutaten:

150 g 2 Lachsfilets je

2 Esslöffel Weißer & schwarzer Sesam

1 Etwas Salz und Pfeffer

1 Esslöffel Butter

2 Esslöffel Zwiebelconfit

3 Esslöffel Mango-Chutney

50 ml Sahne

---

### Zubereitung:

1.

- Lachs [salzen](#), [pfeffern](#), in Sesam wenden.
- In heißer Pfanne kurz anbraten (innen saftig).

- Butter schmelzen, Zwiebelconfit einrühren → warm halten.
- Mango-Chutney mit Sahne fein pürieren, sanft erwärmen.
- Lachs mit Zwiebelconfit-Butter nappieren, Chutney-Schaum seitlich anrichten.
- Beilage: Duftreis, Jasminreis oder cremiges Kartoffelpüree

Tipp: etwas Zitronenabrieb oder frischer Koriander auf den Lachs.