



## Fischbrötchen - *Altländer Art*

Für 4 Personen

4 Brötchen, z.B. Pagels Chili-Brötchen \*  
600 g Lachsfilet  
150 g Frischkäse  
2 Äpfel, z.B. Boskoop  
1 kleines Stück Ingwer  
1 Knoblauchzehe  
2 EL Sojasauce  
etwas Limettensaft  
Altländer Blütenhonig  
Chili  
Zitronenflocken-Salz  
oder geriebene Zitronenschale + Salz  
Olivenöl  
Walnussöl  
2 EL Gomasio  
Lieblingsgewürz, z.B. Beefbooster von Ankerkraut \*

\*unbezahlte Werbung aus Überzeugung



Folgt uns auf  [rechtfrucht](https://www.instagram.com/rechtfrucht)

Als erstes die Knoblauchzehe und den Ingwer sehr klein hacken und mit der Sojasauce, 1/2 TL Honig, 1 Spritzer Limettensaft und 2 Umdrehungen Chili aus der Gewürzmühle verrühren und mindestens 1 Stunde ziehen lassen.

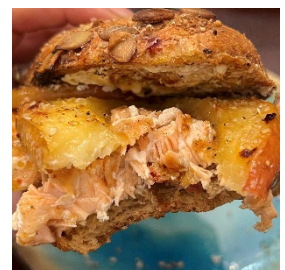
In der Zwischenzeit die Äpfel in Scheiben schneiden und das Kerngehäuse entfernen, die Schale darf gerne dranbleiben. In einer Pfanne Walnussöl mit einem TL Honig erhitzen, die Apfelscheiben darin karamellisieren und mit Zitronenflocken-Salz, Chili und Gomasio würzen. Anschließend beiseitestellen.

Die Brötchen halbieren und in der Pfanne Olivenöl erhitzen, Lieblingsgewürz zugeben und die Innenseiten der Brötchen darin rösten.

Den Backofen auf Ober- / Unterhitze höchste Stufe, bei uns 280°C, vorheizen. Dann eine Auflaufform mit Olivenöl fetten und salzen, das Lachsfilet in schmalen Streifen in die Form legen, mit Zitronenflockensalz und Lieblingsgewürz bestreuen. Die Marinade durch ein feines Sieb geben und anschließend über den Lachs träufeln. Den Fisch für ca. 6-8 Minuten in den Backofen geben, er soll schön saftig und zart sein, mit leicht karamellisierter Oberfläche.

Die Brötchen mit dem Frischkäse bestreichen und mit Fischfilet und je 2 Apfelingeln belegen.

Wir wünschen guten Appetit!



[www.recht-frucht.de](http://www.recht-frucht.de)