

# Bagel mit gegrilltem Lachs



## Zutaten für vier Stück:

4 Bagels mit Sesam  
300 g frischer Lachs (ohne Haut)  
1-2 EL Olivenöl  
Mehl zum Bestäuben (optional)  
Fleur de Sel, Pfeffer aus der Mühle  
40-60 g Frischkäse  
2 EL grober Senf  
2 EL Honig  
1-2 EL Schnittlauch (optional)  
1/4 eines Eissalates

## Besondere Hilfsmittel:

Grillpfanne  
Alufolie

1. Für die Senf-Honig-Sauce den Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden. Mit dem Honig und dem Senf gut verrühren.

2. Den Eissalat waschen und in Streifen schneiden. Gut abtropfen lassen oder in der Salatschleuder trocknen.

3. Lachsfilets sorgfältig enthäuten und entgräten. Möglichst so schneiden, dass sie überall in etwa gleich dick sind. In einer Grillpfanne in heißem Olivenöl bei nicht zu großer Hitze von jeder Seite 3-4 Minuten glasig durchbraten, mit Fleur de sel salzen, mit Pfeffer aus

der Mühle würzen und mit einer Gabel in gröbere Stücke teilen.

4. Die Bagels inzwischen im Backofen oder in der Mikrowelle anwärmen, mit einem Sägemesser aufschneiden. Mit Frischkäse bestreichen und mit Eissalat und gegrilltem Lachs belegen. Den Lachs mit der Honig-Senf-Mischung beträufeln, die Deckel aufsetzen und mit dem Rest vom Eissalat servieren.

## Hinweise:

Bei dem Einkauf vom Lachs schon darauf achten, dass die Filets an allen Stellen in etwa gleich dick sind, dann sind sie leichter zu garen.

Wenn nicht, muss man eventuell den Lachs beim Grillen mit Alufolie abdecken, damit er gleichmäßig durchzieht.

## Schlagworte:

mittel, Zubereitung 25 min, Gesamtzeit ca. 40 min, kleine Gerichte, Fisch, Lachs, amerikanisch

Rezept und Foto: Walter  
Stand 23.01.2023