

Lachsforellen-Filets mit Knoblauch

Für 4 Personen:

2 Lachsforellen-Filets 2 Zehen Knoblauch 2 EL Kokosöl
Salz Pfeffer

Lachsforellenfilets säubern und Gräten entfernen. Die Filets schräg von der Haut in längliche Scheiben schneiden. Den Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden.

Kokosöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Filetscheiben mit dem Knoblauch in die Pfanne geben und kurz anbraten.

Filets und Knoblauch aus der Pfanne nehmen, mit Meersalz und etwas Pfeffer bestreuen.

Als Snack oder Vorspeise mit Salat und Baguette servieren.

Rainer Sass am 29. März 2020