

# Lachsfilet mit Hanfsamen

## Lachsfilet mit Hanfsamen, Süßkartoffeln und Fenchel-Tomaten-Salat

### So geht's

Das **Lachsfilet** mit kaltem Wasser abwaschen und trockentupfen. Mit **Zitronensaft** marinieren, etwas **Salz** und **Fish and Chick's** (Sonnentor-Gewürz) draufstreuen, **Hanfsamen** darüberstreuen und leicht andrücken. Zuerst mit der Hautseite in die heiße Pfanne mit etwas **Olivenöl**, danach die Temperatur reduzieren. Die Pfanne mit einem Deckel abdecken, damit das Filet sanft durchgart. Zum Schluss noch wenden, damit die Hanfsamen etwas anrösten und fertig ist das Lachsfilet.

Süßkartoffeln gut waschen, mit der Schale in grobe Stücke schneiden und in Salzwasser weichkochen. Das Wasser abgießen und in einer Pfanne mit **Olivenöl** anbraten. Vor dem Servieren mit Sieglindes Erdäpfel-Gewürz (Sonnentor) bestreuen.

Für den Salat eine **Fenchelknolle** samt Grün ganz fein schneiden, **1 Ochsenherztomate** schneiden und dazu mischen. Mit **Salz**, **Pfeffer**, Glücks-Mischung (Sonnentor-Gewürzmischung), **Apfelessig** und **Hanf-Kürbiskernöl** abschmecken.

Fazit: Es hat alles super zusammengepasst und die Hanfsamen waren schön nussig im Geschmack! Das werde ich sicher öfter so machen.

Gutes Gelingen!