



# Alaska Seelachs im Speckmantel:

Menge	Zutaten
3 Stck	Seelachsfilets
1 Stck	Zitrone
30 g	weiche Butter
2 EL	Dijon Senf
1 ½ EL	Honig
Prise	Salz und Pfeffer zum Würzen
1 Glas	Brechbohnen 660g
1 Dose	Mais-Oliven Mix 310g
2-3 Stck	Roma-Tomaten
paar	gehackte Walnüsse
1-2 EL	Olivenöl
1	Brat- oder Auflaufform
1	Küchenrolle
6 Scheiben	Speck- oder Landschinken
paar	Salatblätter (zum Anrichten)
paar	Zitronenscheiben (zum Anrichten)
frische	Tomaten (zum Anrichten)

## Zubereitung:

1. Schürze um, Ofen vorheizen und los geht's!  
Ofen auf 180 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. In einer kleinen Schüssel Butter, Senf und Honig verrühren und beiseitestellen. (Ich habe meinen selbstgemachten Berg-Löwenzahn Honig mit Birne verwendet, aber es geht jeder andere Honig genauso)
3. Brechbohnen und Mais-Oliven Mix in einem Seiher schütten und gut abtropfen lassen.  
Tomaten waschen, vierteln und auch beiseitestellen.
4. Seelachsfilet (bei tiefgefrorenem ist es gut, wenn man ihn ca. 1 Tag oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lässt und dann weiterverarbeitet) unter fließend kaltem Wasser abspülen, gut mit der Küchenrolle trockentupfen, mit Zitronensaft betäufeln (von beiden Seiten) und in 6 möglichst gleich große Stücke schneiden.
5. Jedes Stück Lachs dünn mit der Honig- Senf-Mischung bestreichen und je eine Scheibe Bacon um ein Fischfilet wickeln. Bacon eventuell mit einem Zahnstocher fixieren. Beiseitelegen.
6. Eine niedrige Backform/Auflaufform mit 1-2EL Olivenöl bestreichen.

Rezept von Lucina-Cucina auf

<http://www.lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/vor-kurzem-auf-unserem-teller/alsaka-seelachs-im-speckmantel/44>

7. Abgetropftes Gemüse (Mais-Oliven Mix und Brechbohnen) vermengen, nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen und in die Backform legen.
8. Den Fisch mit den Tomaten und den Walnussstücken darauflegen und für ca. 8 - 15 Minuten in den Backofen geben (je nach Ofen - einfach nachschauen, damit der Fisch nicht austrocknet und schön saftig bleibt, trotzdem aber durchgebraten ist!). Ich habe nach der Hälfte der Zeit den Fisch umgedreht.
9. Salatblätter waschen, trockenschleudern und auf dem Teller verteilen.  
Tomaten waschen, vierteln und auf die Salatblätter legen.  
Zitrone in Scheiben schneiden und dazu passend dekorieren.
10. Den fertig gebratenen Fisch und das Gemüse eventuell mit Salz und Pfeffer würzen, auf den vorbereiteten Tellern anrichten und servieren.

*Zum Schluss dieses herrlich bekömmliche Gericht genießen und  
sich an den letzten Urlaub im Süden erinnert fühlen !!*



### Lucina's Tipps:



Wer Umwelt und Artenvielfalt durch Fischkauf nicht gefährden möchte, achtet auf das blaue Siegel des "Marine Stewardship Council" (MSC).



*Ich wünsche euch gutes Gelingen und  
guten Appetit !!*

*Eure Lucina Cucina*

Rezept von Lucina-Cucina auf

<http://www.lucina-cucina.com/index.php/de/rezepte/vor-kurzem-auf-unserem-teller/alsaka-seelachs-im-speckmantel/44>