
Lachs mit Balsamico-Glasur und reduziertem Ahornsirup

Omega-3-reicher Lachs mit einer sorgfältig ausbalancierten Glasur, die den Blutzuckereinfluss minimiert und gleichzeitig kräftigen, karamellisierten Geschmack in unter 30 Minuten liefert.

Vorbereitung: 8 min Kochen: 22 min Gesamt: 30 min Portionen: 6

GL 6.9 / GI 38

Zutaten

High GI ingredient - use sparingly, balanced with acid Ahornsirup

Knoblauchzehe, gehackt

Acidity helps slow glucose absorption Balsamico-Essig

High in omega-3 fatty acids and protein Lachsfilets, mit Haut

grobes Salz

frisch gemahlener schwarzer Pfeffer

frische Minze oder Petersilie zum Garnieren

Anleitung

Step 1

Ofenrost in der Mitte positionieren und auf 230°C vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen oder leicht mit Kochspray einsprühen, um ein Ankleben zu verhindern.

Step 2

4 Teelöffel Ahornsirup, gehackten Knoblauch und Balsamico-Essig in einem kleinen Topf vermischen. Bei niedriger Hitze 2-3 Minuten erwärmen und gelegentlich umrühren, bis die Mischung heiß und duftend ist, aber nicht kocht. Dieses sanfte Erhitzen verschmilzt die Aromen, während die Säure des Essigs hilft, den glykämischen Einfluss des Ahornsirups zu moderieren. Sofort vom Herd nehmen.

Step 3

Die Hälfte der warmen Glasur in eine separate kleine Schüssel gießen zum Bestreichen während des Garens. Die verbleibende Hälfte im Topf aufbewahren und abgedeckt halten, um die Temperatur zum Servieren zu erhalten.

Step 4

Lachsfilets mit Küchenpapier vollständig trocken tupfen, um ein ordentliches Bräunen zu gewährleisten. Mit der Hautseite nach unten gleichmäßig verteilt auf das vorbereitete Backblech legen. Die Oberseiten mit einem Backpinsel großzügig mit der Glasur bestreichen und auf gleichmäßige Abdeckung achten.

Step 5

Lachs 10 Minuten rösten, dann aus dem Ofen nehmen und erneut mit der Glasur aus der Schüssel bestreichen, dabei einen sauberen Pinsel verwenden. Zurück in den Ofen geben und weitere 5 Minuten rösten.

Step 6

Lachs auf Gargrad prüfen, indem man die dickste Stelle vorsichtig mit einer Gabel drückt - er sollte leicht in Flocken zerfallen und eine Innentemperatur von 63°C erreichen. Falls nötig, noch einmal bestreichen und weitere 3-5 Minuten rösten, bis er gerade durchgegart ist. Die gesamte Garzeit beträgt je nach Filetdicke 18-22 Minuten. Vermeide Überkochen, um Feuchtigkeit und Omega-3-Gehalt zu erhalten.

Step 7

Lachsfilets mit einem breiten Pfannenwender auf einzelne Teller übertragen. Leicht mit grobem Salz und frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer würzen. Jedes Filet mit etwa 1 Teelöffel der aufbewahrten warmen Glasur aus dem Topf beträufeln, mit frischen Minz- oder Petersilienblättern garnieren und sofort mit nicht-stärkehaltigem Gemüse wie geröstetem Brokkoli, Spargel oder einem großen gemischten Salat servieren.