3 Fish

Couscous mit cremigem Spinat und Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Couscous gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In einer anderen Pfanne das restliche Olivenöl erhitzen und Spinat und Kochsahne hinzufügen. Braten bis er zusammengefallen ist. Den Couscous mit Lachs und Spinat servieren und mit etwas Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 50 g Couscous
- [ ] 150 g frischer Spinat
- [ ] 1 EL Kochsahne
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**527 kcal**
Kohlenhydrate	**14 g**
Fett	**34 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**37 g**