1A+1B

Fish

Gebratener Lachs mit Brokkoli, Avocado und Joghurt-Basilikum-Soße

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Brokkoli mit etwas Salz ca. 10-12 Minuten bissfest dämpfen. Den Lachs mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Joghurt mit Mayonnaise, Knoblauch und Basilikum vermischen. Alles durchrühren und mit Zitronensaft sowie etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Den Lachs mit Brokkoli, Avocado und der Joghurt-Basilikum-Soße servieren.

Zutaten

- [ ] 120-150 g frischer Lachs
- [ ] 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- [ ] 200 g Brokkoli in Röschen
- [ ] ¼ Avocado
- [ ] ½ EL Mayonnaise
- [ ] ½ Knoblauchzehe, gepresst
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] Einige Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
- [ ] ½ TL Thymian
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**468 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**32 g**