



1A+1B

Fish

Gebratener Lachs mit gedämpftem Gemüse



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Rosenkohl, Lauch und Brokkoli mit etwas Salz ca. 10-12 Minuten bissfest dämpfen. Den Lachs mit Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Wenn der Lachs gar ist, mit etwas Salz würzen und die Zitronenscheibe darüber auspressen. Mit dem gedämpften Gemüse servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 100 g Brokkoliröschen
- ☐ 25 g Lauch, in Ringen
- ☐ 25 g Rosenkohl
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Kleine Zitronenscheibe
- ☐ Thymian
- ☐ Salz
- ☐ Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	406 kcal
Kohlenhydrate	3 g
Fett	27 g
Eiweiß	33 g