3 Fish

Gebratener Lachs mit knusprigem Brokkoli, Spargeln und Vollkornreis

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Vollkornreis gemäß der Anleitung auf der Verpackung kochen. Das harte Ende der Spargeln entfernen und diese evtl. halbieren. Den Brokkoli in Röschen schneiden und den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch 1-2 Minuten andünsten. Den Lachs hinzufügen und ca. 2-3 Minuten auf beiden Seiten braten. Mit Pfeffer, Salz und etwas Paprikapulver würzen. Das Bratöl und den Knoblauch nicht wegschütten. In der Zwischenzeit das Gemüse ca. 5 Minuten bissfest dämpfen. Das Bratöl und den Knoblauch in eine kleine Schüssel auffangen und Essig und Zitronensaft hinzufügen. Reis, Gemüse und Lachs in einer Schüssel verteilen und mit dem Knoblauch-Dressing besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 40 g Vollkornreis (ungekocht)
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 100 g grüne Spargeln
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 EL Essig
- [ ] 1 EL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] Paprikapulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**562 kcal**
Kohlenhydrate	**35 g**
Fett	**28 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**37 g**