



2C Fish

Gedämpfter Lachs mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte



Zubereitungszeit
15 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Blumenkohl, Karotte und Lachs in einen Dampfgarertopf legen. Das Wasser aufkochen und Fisch und Gemüse ca. 7-10 Minuten gar dämpfen. Nach 3 Minuten den Brokkoli hinzufügen. Mit Dill und etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 100 g Brokkoli in Röschen
- ☐ 100 g Blumenkohl in Röschen
- ☐ 100 g Karotte in Scheiben
- ☐ 1 TL Dill
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	354 kcal
Kohlenhydrate	9 g
Fett	17 g
Eiweiß	35 g