1A+1B Fish

Gedämpfter Lachs mit Brokkoli und gebratenem Knoblauch

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen (Dampf-)Topf mit einer guten Schicht Wasser füllen. Aufkochen und den Brühwürfel hinzufügen. In der Zwischenzeit den Brokkoli in kleine Röschen und den Knoblauch sehr fein schneiden. Den Lachs in den Dampfkorb legen und ca. 20 Minuten gar dämpfen. In den letzten 10 Minuten den Brokkoli hinzufügen. In der Zwischenzeit das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch bei niedriger Hitze goldbraun braten. Brokkoli und Lachs auf einem Teller anrichten und noch mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Mit dem gebratenen Knoblauch besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 200 g Brokkoli
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Brühwürfel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**420 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**6 g**
Eiweiß	**36 g**