



1A+1B

Fish

Lachsfilet mit gegrilltem Chicorée


Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- Den unteren Teil des Chicorées abschneiden und die Stauden der Länge nach halbieren. Dann den harten Kern entfernen. Die Grillpfanne erhitzen, den Chicorée mit 1 EL Öl bestreichen und auf beiden Seiten in ca. 10 Minuten bissfest grillen. Den Lachs mit Pfeffer und Italienischen Kräutern würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Chicorée und Lachsfilet auf einem Teller anrichten, mit etwas Salz abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 2 Chicorée-Stauden
- ☐ 2 EL Olivenöl
- ☐ Italienische Kräuter
- ☐ Frische Petersilie
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	480 kcal
Kohlenhydrate	4 g
Fett	36 g
Eiweiß	32 g