1A+1B Fish

Spargel mit gebratenem Lachs

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Spargel 10 Minuten in einem großen Topf mit kochendem Salzwasser kochen. Den Herd ausschalten und den Spargel im warmen Wasser mit Deckel noch 10 Minuten gar ziehen lassen. Den Lachs mit Knoblauchpulver, Paprikapulver, schwarzem Pfeffer und Salz würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Den Spargel mit einem Schaumlöffel aus dem Wasser heben und auf einem Teller anrichten. Mit dem gebratenen Lachs servieren.
2. Mit Dill und Gartenkresse garnieren und ab Phase 2 evtl. mit halbierten Kirschtomaten.

Zutaten

- [ ] 200 g weißer oder grüner Spargel, weißer geschält
- [ ] 150-200 g frischer Lachs
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 Prise Paprikapulver
- [ ] 1 Prise Knoblauchpulver
- [ ] Frischer Dill
- [ ] Gartenkresse
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**441 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**31 g**
Eiweiß	**32 g**