1A+1B Fish

Wirsingkohlröllchen mit Lachs

Zubereitungszeit
30 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Ofen auf 200 °C vorheizen. Einen Topf Wasser aufkochen und die Kohlblätter ca. 2 Minuten blanchieren. Herausnehmen und den dicken Teil des Blatts mit einem Messer abschneiden. Das Lachsfilet in zwei gleichmäßige Stücke schneiden und auf die Kohlblätter verteilen. Mit Pfeffer, Salz und frischem Dill würzen. Den Lachs in den Kohl einwickeln und in ein Auflaufförmchen legen. Mit dem Olivenöl besprenkeln und die Tomaten dazugeben. 15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 2 große Blätter eines Wirsings
- [ ] 90 g Kirschtomaten
- [ ] 2 Zweige frischer Dill
- [ ] 1,5 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**435 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**32 g**
Eiweiß	**31 g**