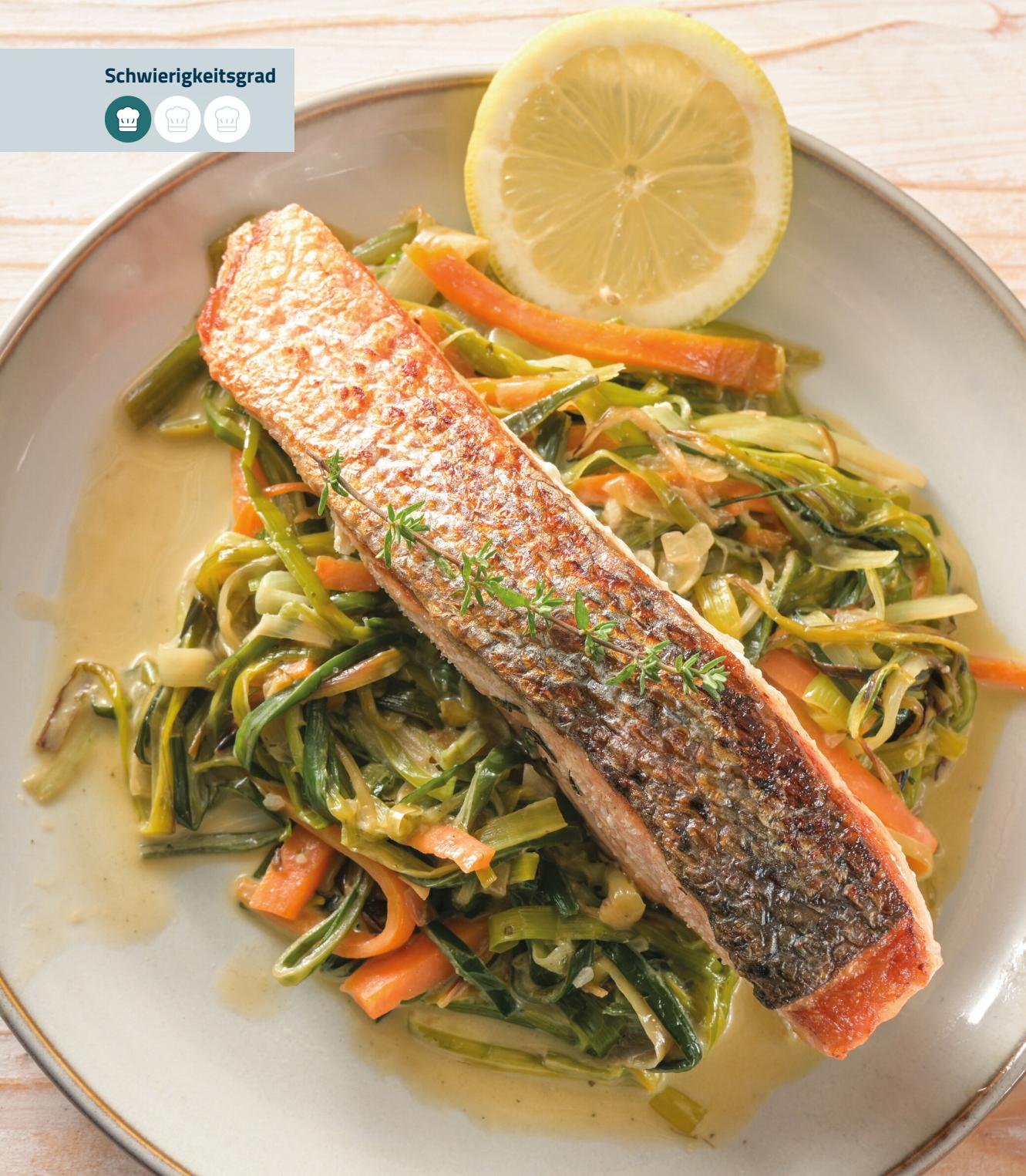


Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN
420 kcal

KOHLENHYDRATE
15,4 g

FETT
24,1 g

EIWEISS
33,8 g

BALLASTSTOFFE
7,0 g

Lachs auf Gemüsebett

Zubereitung (20 Min.)

1. Lauch, Zucchini und Karotte putzen und in feine Streifen schneiden. Die Zitrone mit heißem Wasser säubern, die Schale abreiben, den Saft aus 1/2 Zitrone auspressen und auffangen.
2. Die Brühe kurz aufkochen lassen, die Hitze reduzieren und das Lachsfilet darin zugedeckt ca. 5 Minuten ziehen lassen. Das Filet herausnehmen, in Alufolie legen, die Ränder der Folie hoch knicken, etwas salzen und pfeffern, mit 1 EL Zitronensaft beträufeln, einwickeln und warm stellen.
3. Zucchini, Lauch und Karotten in den Sud geben und 5-6 Minuten offen kochen lassen.
4. Topf/Pfanne vom Herd nehmen und den Sud mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die saure Sahne unterziehen, die Petersilie und den Zitronenabrieb zugeben.
5. Das Lachsfilet zurück in den Sud geben, kurz Hitze nehmen lassen und heiß servieren. Nach Belieben mit frischem Thymian und einer Zitronenscheibe garnieren.

Zutaten

- 1 Lachsfilet (ca. 125 g)
- 2 Lauch, klein (ca. 120 g)
- 1 Karotte (ca. 65 g)
- 1 Zucchini (ca. 210 g)
- 2 EL Petersilie, gehackt
- 150 ml Gemüsebrühe
- 50 g saure Sahne 10 % Fett
- 1 Bio-Zitrone
- Salz
- Pfeffer
- 1 Thymianzweig