1A+1B Fisch

Gebratener Lachs mit gedämpftem Gemüse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Rosenkohl, Lauch und Brokkoli mit etwas Salz ca. 10-12 Minuten bissfest dämpfen. Den Lachs mit Pfeffer und Thymian würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten braten. Wenn der Lachs gar ist, mit etwas Salz würzen und die Zitronenscheibe darüber auspressen. Mit dem gedämpften Gemüse servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 100 g Brokkoliröschen
- [ ] 25 g Lauch, in Ringen
- [ ] 25 g Rosenkohl
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Kleine Zitronenscheibe
- [ ] Thymian
- [ ] Salz
- [ ] Pfeffer

Nährwerte pro Person

Energie	**406 kcal**
Kohlenhydrate	**3 g**
Fett	**27 g**
Eiweiß	**33 g**