2C

Gedämpfter Lachs mit Brokkoli, Blumenkohl und Karotte

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Blumenkohl, Karotte und Lachs in einen Dampfgarertopf legen. Das Wasser aufkochen und Fisch und Gemüse ca. 7-10 Minuten gar dämpfen. Nach 3 Minuten den Brokkoli hinzufügen. Mit Dill und etwas Pfeffer und Salz würzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 100 g Brokkoli in Röschen
- [ ] 100 g Blumenkohl in Röschen
- [ ] 100 g Karotte in Scheiben
- [ ] 1 TL Dill
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**354 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Eiweiß	**35 g**