3 Fisch

Gedämpfter Lachs mit würzigem Brokkoli, Karotte und Blumenkohl

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Einen (Dampf-)Topf mit einer großzügigen Schicht Wasser füllen. Aufkochen und den Brühwürfel hinzufügen. In der Zwischenzeit die Karotte in Stücke und Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Karotte und Lachs in den Dampfkorb legen und ca. 20 Minuten garen. In den letzten 10 Minuten Blumenkohl und Brokkoli hinzufügen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frischer Lachs
- [ ] 100 g Brokkoli
- [ ] 100 g Blumenkohl
- [ ] 100 g Karotte
- [ ] 1 Brühwürfel
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**354 kcal**
Kohlenhydrate	**9 g**
Fett	**17 g**
Ballaststoffe	**8 g**
Eiweiß	**35 g**