3

Reis mit Lachs und grünen Bohnen

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Naturreis gemäß der Anleitung auf der Verpackung zubereiten. Die grünen Bohnen putzen und in ca. 8 Minuten gar kochen. Den Lachs in der Zwischenzeit mit Pfeffer und Salz würzen und den Knoblauch fein hacken. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, den Knoblauch andünsten und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. In den letzten zwei Minuten die Kirschtomaten in die Pfanne geben. Den Naturreis mit den grünen Bohnen, Kirschtomaten und Lachs servieren. Mit Zitronensaft besprenkeln.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 50 g Naturreis
- [ ] 100 g grüne Bohnen
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] 1 Knoblauchzehe
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**474 kcal**
Kohlenhydrate	**19 g**
Fett	**27 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**34 g**