1A+1B Fisch

Zitronen-Senf-Lachs mit gegrillten Spargeln und Tomaten

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Eine Grillpfanne ohne Butter oder Öl erhitzen. Das harte Ende der grünen Spargeln entfernen und zusammen mit den Tomaten mit 1 EL Olivenöl einreiben. Den Spargel ca. 5 Minuten grillen und regelmäßig wenden. Nach 1 Minute die Kirschtomaten hinzufügen und mitgrillen. Mit etwas Pfeffer und Salz würzen. Senf, Dill, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz in einer kleinen Schüssel vermengen. Den Lachs damit einreiben. Das restliche Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs ca. 2-3 Minuten pro Seite bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Lachs mit den gegrillten Spargeln und Tomaten servieren und mit dem Rucola abschließen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g frisches Lachsfilet
- [ ] 90 g grüner Spargel
- [ ] 50 g Kirschtomaten, halbiert
- [ ] Kleine Handvoll Rucola
- [ ] 1½ EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Senf
- [ ] 1 TL frischer Zitronensaft
- [ ] 1 TL frischer Dill, sehr fein gehackt
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**447 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**32 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**32 g**