



Lachs mit Gemüse

Zutaten

- 100g Lachsfilet
- 2 TL Olivenöl
- 300g Gemüse nach Wahl
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zwiebel
- Kräuter der Provence, Pfeffer

Zubereitung

Lachs in einem Teelöffel Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Gemüse putzen und klein schneiden. Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln und mit einem Teelöffel Öl glasig dünsten. Gemüse dazugeben und garen. Mit Kräutern der Provence und Pfeffer abschmecken.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten.

Pro Portion ca. 366kcal, Kh: 16g, F: 22g, E: 26g