



KOCHEN IM ZEICHEN
DES GUTEN GESCHMACKS

Gebratener Lachs mit grünem Frühlingsgemüse



HAUPTZUTAT

Fisch

ZUBEREITUNGSZEIT

Unter 30 Minuten

PORTIONEN

2

ZUTATEN

- Olivenöl
- 4 frische Lachsfilets
- 400 g zarter langstieliger Brokkoli, gedämpft
- 200 g Zuckererbsen, in Scheiben geschnitten und gedämpft
- Wildreis als Beilage
- Frische Limette oder Zitrone zum Auspressen
- Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer zum Würzen
- Koriandergrün oder grünes Gemüse, zum Garnieren

ZUBEREITUNG

1. Etwas Olivenöl in einer flachen Bratpfanne aus antihaftbeschichtetem Aluminium (26 cm) von Le Creuset bei mittlerer bis hoher Hitze erwärmen.
2. Den Lachs würzen und mit der Haut nach unten in die heiße Pfanne legen. 4 Minuten braten bis die Haut knusprig ist, umdrehen und für weitere 30 Sekunden gerade durch braten.
3. Mit gedünstetem Grüngemüse, Wildreis und einem Schuss Zitronen- oder Limettensaft servieren. Mit nativem Olivenöl extra beträufeln und nach Belieben würzen. Mit Koriandergrün oder Grüngemüse garnieren.

Copyright Bild/Rezept © 2024 Le Creuset
www.lecreuset.com