



## Gebratener Lachs mit grünem Spargel und Hollandaise

### Zutaten

- 250 g Lachsfilets
- 500 g grüner Spargel
- 250 ml Wasser
- 0,5 TL MAGGI Fondor (Streuer)
- 2 TL THOMY Reines Sonnenblumenöl
- 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise Laktosefrei
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

### Zubereitung

1. Lachsfilets waschen und trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen.
2. In einem Topf mit Dampfgareinsatz Wasser mit MAGGI Fondor (Streuer) zum Kochen bringen. Spargel in den Dampfgareinsatz geben und 8-10 Min. garen.
3. In einer Pfanne THOMY Reines Sonnenblumenöl heiß werden lassen. Lachs darin von jeder Seite ca. 4 Min. braten.
4. In einem kleinen Topf THOMY Les Sauces Hollandaise Laktosefrei heiß werden lassen. Lachs mit Spargel und Kartoffelpüree auf einem Teller anrichten und mit der Hollandaise servieren. Dazu schmeckt Kartoffelpüree.

#### Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	12 g
Energie	435 kcal
Fett	19 g
Protein	31 g

🕒 20 Minuten

⊕ 2 Portionen