

Lachsfilets auf Möhrenpüree mit Hollandaise légère

Zutaten

- 1 EL Sesamkörner
- 600 g Möhren
- 375 g Lachsfilets
- 125 ml Wasser
- 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 1 EL Crème fraîche
- 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- 1 large THOMY Les Sauces Hollandaise légère
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

Zubereitung

- 1. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
- 2. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
- 3. Lachsfilets waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- 4. In einem Topf Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Möhren darin bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Min. weichkochen. Crème fraîche zugeben und mit dem Mixstab zu einem cremigen Püree verarbeiten.
- 5. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Lachsfilets darin goldbraun braten.
- 6. THOMY Les Sauces Hollandaise légère in einem Topf erhitzen.
- 7. Das Püree zusammen mit dem Lachs und der Sauce anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

(L) 30 Minuten

Kohlenhydrate 20 g Energie 443 kcal

Fett 28 g Protein 28 g 4 3 Portionen