

Gebratener Lachs auf S pargel-Kohlrabi-Gemüse

Zutaten

- 500 g Lachsfilets
- 450 g Kohlrabi
- 500 g grüner Spargel
- 2 EL THOMY Reines Rapsöl
- 500 ml Wasser
- etwas Maggi Würzmischung 4, für knackige Salate
- 2 Beutel Maggi Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm"
- 5 Slightly heaped teaspoons Zitronenthymian
- etwas Salz

Zubereitung

- 1. Lachs-Filets waschen, trocken tupfen und mit MAGGI Würzmischung 4 von beiden Seiten kräftig würzen.
- 2. Kohlrabi putzen, waschen, schälen und in kleine Würfel schneiden. Spargel waschen, evtl. das untere Drittel schälen und schräg in Stücke schneiden. Kohlrabi in Salzwasser ca. 8-10 Min. kochen. Ca. 3 Min. vor Ende der Garzeit den Spargel zugeben. Das Gemüse über einem Sieb abgießen, abtropfen lassen und warm stellen.
- 3. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Den Lachs bei mittlerer Wärmezufuhr von jeder Seite ca. 4 Min. braten.
- 4. In einen kleinen Topf Wasser gießen. MAGGI Für Genießer Sauce Hollandaise "fettarm" mit dem Schneebesen einrühren. Unter Rühren zum Kochen bringen und 1 Min. kochen lassen. Zitronenthymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen, hacken und in die Sauce geben. Sauce mit dem Gemüse mischen. Die Lachsfilets mit dem Gemüse auf Tellern anrichten. Dazu schmecken Salzkartoffeln.

Nährwert-Anzeige

35 Minuten

4 Portionen

Kohlenhydrate 17 g 385 kcal Energie

21 g Fett Protein

32 g