Lachs auf Gemüsebett



Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Bio Zitronen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Knoblauchzehen	1 St.
Frühlingszwiebeln	1 Bund
Karotten	6 St.
Zucchini	2 St.
Blattspinat	200 g
Öl	4 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Gemüsebrühe	100 ml

Zubereitung

Küchenutensilien

große Pfanne mit Deckel, Sieb

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen und trocken tupfen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen. Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken. Lachs mit Zitronenschale und jeweils der Hälfte des Ingwers und Knoblauch einreiben.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in grobe Stücke schneiden. Karotten und Zucchini waschen, ggf. schälen, Enden entfernen und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und abtropfen lassen.

3. In einer Pfanne (oder Wok) Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Lachs ca. 4 Min. anbraten, salzen, pfeffern und beiseitelegen. In der noch heißen Pfanne Karotten und Zucchini bei mittlerer Stufe ca. 3 Min. braten. Frühlingszwiebeln, restlichen Knoblauch und Ingwer zugeben und nochmals ca. 1 Min. braten.

4. Gemüse mit Salz, Pfeffer und 1 EL Zitronensaft würzen, mit Brühe ablöschen, Spinat zugeben, Lachs auf das Gemüse setzen und zugedeckt ca. 4 Min. garen. Gemüse und Lachs auf Tellern verteilen und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Du suchst noch die passende Beilage zu deinem Hauptgang? Wie wäre es mit Radieschen-Gurken-Dip?

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	516 kcal
Kohlenhydrate	27 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	30 g