



Lachsfilet mit Tomaten-Kräuter-Butter und Parmesan-Bohnen



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Butter	70 g
Knoblauchzehen	1 St.
Tomaten, getrocknet	40 g
Rosmarin, getrocknet	
Thymian, gerebelt	
Oregano, getrocknet	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Prinzess Bohnen, tiefgefroren	600 g
Parmesan, gerieben	50 g
Lachsfilet mit Haut	4 St.
Oliveöl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb

- 50 g der Butter in eine Schüssel geben und bei Zimmertemperatur weich werden lassen. Knoblauch schälen. Getrocknete Tomaten, getrockneten Rosmarin und Knoblauch hacken und zusammen mit Thymian und Oregano unter die Butter rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Butter bis zum Servieren zur Seite stellen.
- In einem Topf ca. 2 l Salzwasser zum Kochen bringen. Bohnen im kochenden Wasser ca. 10 Min. bissfest garen. Anschließend in ein Sieb abgießen. Im selben Topf die übrigen 20 g Butter schmelzen, die Bohnen darin kurz schwenken und mit einer Prise Salz würzen. 40 g vom Parmesan über die heißen Bohnen geben und leicht untermischen. Den Topf zur Seite stellen.
- Lachsfilets unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. Oliveöl in einer großen Pfanne erhitzen. Den Lachs zuerst auf der Hautseite bei mittlerer Hitze ca. 3–4 Min. braten. Die Lachsstücke wenden und weitere ca. 2 Min. braten, bis sie goldbraun und innen noch leicht glasig sind.
- Die Parmesan-Bohnen auf Teller verteilen. Die gebratenen Lachsfilets darauf platzieren. Zum Schluss jeweils einen großzügigen Klecks der Tomatenbutter auf die heißen Fischstücke geben. Den übrigen Parmesan auf die Bohnen streuen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	813 kcal
Kohlenhydrate	14 g
Eiweiß	59 g
Ballaststoffe	1 g
Fette	56 g