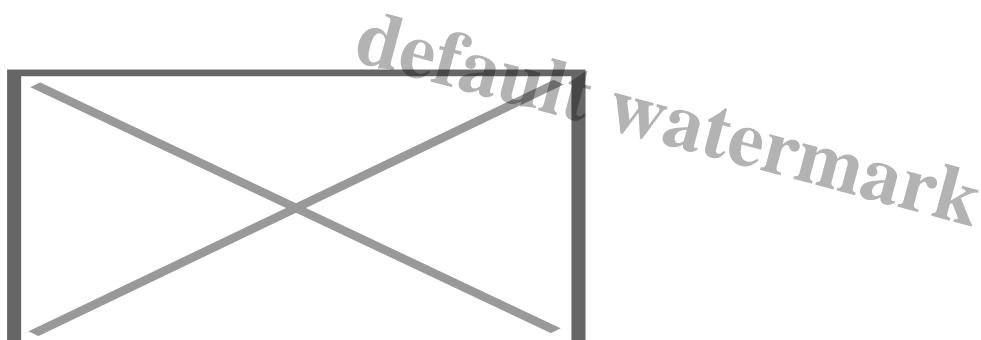


Lachs auf Blumenkohl

Description



Zutaten fÃ¼r 4 Personen:

1 kg Blumenkohl

Salz

1 Bund Lauchzwiebeln

500 g Champignons

8 Stiele Thymian

8 TL Ã?l

4 Lachsfilets

8 TL Zitronensaft und 1 TL â??schale

300 g fetarmer Joghurt

80 g Feta

Zubereitung:

Blumenkohl in Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides mit Pilzen und Thymian in 4 TL Ã?l 5-6 Minuten braten. Lachs wÃ¼rzen, in 4 TL Ã?l pro Seite 3-4 Minuten braten.

Mit 4 TL Zitronensaft betrÃ¤ufeln. Joghurt, 4 TL Zitronensaft und â??schale verrÃ¼hren, wÃ¼rzen. Alles mit Feta bestreuen.

Ca. 450 kcal

Category

1. Fisch
2. Low Carb

Date Created

Juni 21, 2017

Author

rezepteadmin

default watermark