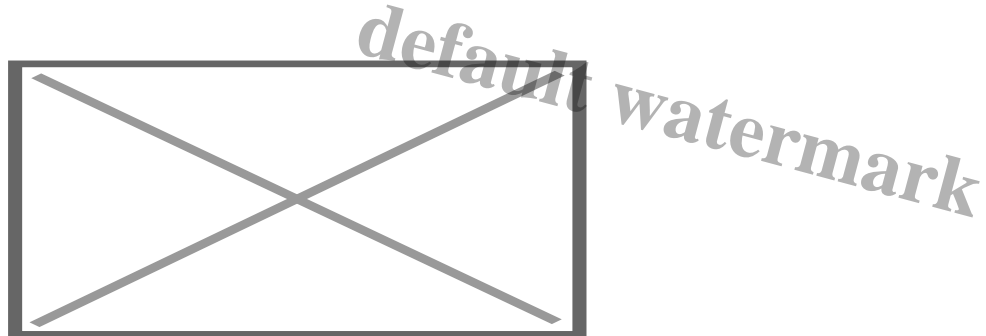


## Lachs auf Blumenkohl

### Description



Zutaten für 4 Personen:

1 kg Blumenkohl

Salz

1 Bund Lauchzwiebeln

500 g Champignons

8 Stiele Thymian

8 TL Öl

4 Lachsfilets

8 TL Zitronensaft und 1 TL Limettenschale

300 g fettarmer Joghurt

80 g Feta

Zubereitung:

Blumenkohl in Salzwasser ca. 4 Minuten garen. Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Beides mit Pilzen und Thymian in 4 TL Öl 5-6 Minuten braten. Lachs wärmen, in 4 TL Öl pro Seite 3-4 Minuten braten. Mit 4 TL Zitronensaft beträufeln. Joghurt, 4 TL Zitronensaft und Limettenschale verrühren, wärmen. Alles mit Feta bestreuen.

Ca. 450 kcal

### Category

1. Fisch
2. Low Carb

**Date Created**

Juni 21, 2017

**Author**

rezepteadmin

*default watermark*