



## Lachs mit frischem Gemüse

### Lachs mit frischem Gemüse

Zutaten für 1 Portion

- 1 Lachsfilet (à ca. 120 - 130 g)
- Zitronensaft
- 1/2 TL Meersalz
- Frische Kräuter (entspr. Ernährungsplan)
- 1 Möhre
- 1 kleines Stück Sellerie (ca. 100 g)
- 1 Stange Porree
- 1 TL Speiseöl (entspr. Ernährungsplan)
- 150 ml Brühe
- 50 ml Weißwein
- 50 g Kräuter Crème fraîche
- 1/2 TL Thymian gerebelt
- 1/2 TL Rosmarin geschnitten
- 1-2 Msp. Safran gemahlen
- Salz
- 1/2 TL Pfeffer rosa gemahlen
- Agaven-Dicksaft oder Ahornsirup

### Zubereitung

Lachs waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft beträufeln, mit gehackten Kräutern und Meersalz bestreuen.

Möhre und Sellerie schälen, Porree putzen, Gemüse waschen und in feine Würfel bzw. Ringe schneiden.

Öl erhitzen, Lachs darin anbraten, herausnehmen und warm stellen.

Gemüse in dem verbliebenen Bratfett andünsten, mit Brühe und Wein ablöschen und abgedeckt ca. zehn Minuten garen.

Sauce mit Crème fraîche verfeinern, etwas einkochen lassen und mit den Gewürzen abschmecken.

Lachs darauf legen, abgedeckt ca. 5-10 Minuten gar ziehen lassen und mit der Sauce servieren.

Dazu schmeckt Mandel-Broccoli.

Guten Appetit!