

Lachs auf Kurkuma-Gurkengemüse



ca. 30 Min.



Zutaten pro Person:

200 g	Salatgurke
150 g	Lachs frisch
80 g	Kartoffeln
20 g	Zwiebeln
1 EL	Sahne
1 EL	Dill
¼	Zitrone
1 TL	Olivenöl
¼ TL	Kurkumapulver
etwas	Salz, Pfeffer und Paprikapulver
etwas	Knoblauchpulver oder frisch

Zubereitung:

Kartoffeln kochen. Den Fisch mit Salz, Pfeffer Paprikapulver, Knoblauch und Olivenöl kurz marinieren und goldbraun von allen Seiten anbraten und zugedeckt bis zum Anrichten in der Pfanne warmhalten. Gurke schälen und in Würfel schneiden. Zwiebel kleinhacken, beides in der Pfanne und etwas Wasser ca. 3 Minuten dünsten. Mit Salz, Pfeffer und Curcuma würzen. Zum Schluss etwas Sahne zugeben. Die Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse oder in Stücken auf den Teller bringen. Den Fisch darauflegen und mit dem Gemüse anrichten. **Tipp: Gerne auch mit Reis oder Nudeln genießen.**



Kalorien: 472



Fett: 27,4 g



Eiweiß: 33,9 g



KH: 21,1 g

www.weniger-wiegen.com