



# LACHSFILETS AUF MÖHRENPÜREE MIT HOLLANDAISE LÉGÈRE

## ZUTATEN

- ▶ 1 EL Sesamkörner
- ▶ 600 g Möhren
- ▶ 375 g Lachsfilets
- ▶ 125 ml Wasser
- ▶ 2 TL MAGGI Gemüse Brühe
- ▶ 1 EL Crème fraîche
- ▶ 1 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 1 Packung THOMY Les Sauces Hollandaise légère
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Sesamkörner in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten.
2. Möhren putzen, waschen, schälen und in Scheiben schneiden.
3. Lachsfilets waschen, trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. In einem Topf Wasser mit MAGGI Klare Gemüsebrühe zum Kochen bringen. Die Möhren darin bei geringer Wärmezufuhr 10-15 Min. weichkochen. Crème fraîche zugeben und mit dem Mixstab zu einem cremigen Püree verarbeiten.
5. In einer Pfanne THOMY Reines Rapsöl heiß werden lassen. Die Lachsfilets darin goldbraun braten.
6. THOMY Les Sauces Hollandaise légère in einem Topf erhitzen.
7. Das Püree zusammen mit dem Lachs und der Sauce anrichten und mit Sesam bestreut servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 20 g  
Energie 443 kcal  
Fett 28 g  
Protein 28 g

🕒 30 Minuten

⊕ 3 Portionen

