GRÜNER SPARGEL MIT LACHSSTEAK

ZUTATEN

- 1 kg Spargel
- 4 g Zucker
- 50 g Butter
- 300 g Lachssteaks
- 2 EL Mehl
- 1 Packung THOMY Les Sauces Hollandaise
- etwas Salz
- etwas Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Spargel waschen und schälen. In einem Topf Wasser mit etwas Salz und Zucker zum Kochen bringen. 20 g Butter und Spargel zufügen und ca. 4 Minuten kochen und weitere 4 Minuten ziehen lassen.

2. Lachssteaks waschen und trockentupfen, mit Salz und Pfeffer würzen und Mehl darüber streuen. In einer Pfanne die restliche Butter heiß werden lassen und die Lachssteaks auf jeder Seite 3 - 4 Min. braten.

3. In einem Topf THOMY Les Sauces Hollandaise heiß werden lassen und zu Fisch und Spargel servieren. Servieren Sie dazu Petersilienkartoffeln.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	29 g
Energie	875 kcal
Fett	65 g
Protein	42 g

30 Minuten

2 Portionen

Thomy Deutschland | 60523 Frankfurt am Main
(069) 66 71 - 28 41 / thomy_deutschland thomy.de