



LACHS MIT ZUCKERSCHOTEN

ZUTATEN

- ▶ 2 Lachssteaks
- ▶ etwas Meersalz
- ▶ 50 g Meerrettich
- ▶ 0,5 unbehandelte Limette
- ▶ 200 g Zuckerschoten
- ▶ etwas Salz und Pfeffer
- ▶ 2 EL Olivenöl
- ▶ 1 TL THOMY Delikatess-Senf, mittelscharf, 100 ml
- ▶ 1 EL weißer Aceto Balsamico
- ▶ 1 TL Honig

ZUBEREITUNG

1. Die Zuckerschoten putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken.
2. Zuckerschoten abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer, THOMY Delikatess Senf mittelscharf, Olivenöl, weißem Aceto-Balsamico und dem Honig abschmecken.
3. Die Lachssteaks waschen und abtupfen, mit 1 EL Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill 3 Minuten von jeder Seite angrillen. Danach 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen.
4. Mit Meersalz, Limettenabrieb und frischem Meerrettich würzen und gemeinsam mit dem Zuckerschoten-Salat servieren.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	17 g
Energie	479 kcal
Fett	30 g
Protein	35 g

🕒 30 Minuten

⊕ 2 Portionen

