

Lachs im Lauchbett

Zubereitungszeit 20min.

Man nehme

1 Lachssteak (etwa 200 g)
2 TL Zitronensaft
1 mittelgroße Stange Lauch
1 gelbe Paprikaschote
1 kleine weiße Zwiebel
Salz, Pfeffer
1 EL Olivenöl
2 EL saure Sahne
Cayennepfeffer

Zubereitung

Das Lachssteak kalt abspülen, trocken tupfen und mit 1 TL Zitronensaft beträufel. Zugedeckt kurz marinieren lassen. Den Lauch putzen, gründlich waschen und in Ringe schneiden. Die Paprikaschote waschen, putzen und würfeln. Die Zwiebel abziehen und in feine Ringe schneiden. Den Fisch salzen und pfeffern. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten bei milder Temperatur anbraten. Herausnehmen, in Alufolie wickeln und warm stellen. Die Zwiebelringe im Bratöl glasig dünsten. Die Paprikawürfel und Lauchringe etwa 5 min. unter Rühren mitdünsten. Die saure Sahne einrühren, mit Salz, Cayennepfeffer und 1 TL Zitronensaft abschmecken. Den Lachs darauf anrichten.

Vorteile:

- Fisch sorgt für eine schnelle Zellerneuerung und liefert Omega-3-Fettsäuren
- hochwertige Eiweißquelle
- Lauch enthält viele wichtige Vitamine und Mineralstoffe und wirkt zudem auch entzündungshemmend
- Cayennepfeffer mobilisiert den Stoffwechsel
- gesund und lecker