



1A+1B

Fisch

Gebratener Lachs mit Brokkoli, Avocado und Joghurt-Basilikum- Soße



Zubereitungszeit
25 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Brokkoli mit etwas Salz ca. 10-12 Minuten bissfest dämpfen. Den Lachs mit etwas Salz, Pfeffer und Thymian bestreuen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Den Joghurt mit Mayonnaise, Knoblauch und Basilikum vermischen. Alles durchrühren und mit Zitronensaft sowie etwas Pfeffer und Salz abschmecken. Den Lachs mit Brokkoli, Avocado und der Joghurt-Basilikum-Soße servieren.

Zutaten

- ☐ 120-150 g frischer Lachs
- ☐ 2 EL griechischer Joghurt 0% Fett
- ☐ 200 g Brokkoli in Röschen
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ½ EL Mayonnaise
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ EL Olivenöl
- ☐ 1 TL frischer Zitronensaft
- ☐ Einige Blätter frisches Basilikum, fein gehackt
- ☐ ½ TL Thymian
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	468 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	33 g
Eiweiß	32 g