PS. food & lifestyle

1A+1B Fisch

Lachs mit Spargel, knusprigem Schinken und Schnittlauchbutter

Zubereitungszeit
25 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das holzige Ende des Spargels entfernen und halbieren. Die Kirschtomaten halbieren, den Schnittlauch fein hacken und den Schinken in Stücke schneiden. Den Spargel in ca. 10 Minuten bissfest dämpfen. Die Rohschinkenstücke in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze knusprig braten und beiseite stellen. Den Lachs mit etwas Salz und Pfeffer bestreuen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Die Butter aufbewahren und mit Schnittlauch und Zitronensaft vermengen. Spargel, Tomaten, Rucola und Lachs auf einem Teller anrichten. Mit der Schnittlauchbutter besprenkeln und nach Belieben mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 1 Scheibe Rohschinken
- ☐ 100 g Spargel
- ☐ 50 g Kirschtomaten
- ☐ 10 g Rucola
- ☐ 1 EL Butter
- ☐ 1 EL Schnittlauch
- ☐ ½ EL Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**350 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**18 g**
Ballaststoffe	**3 g**
Eiweiß	**37 g**

Weitere kohlenhydratarme rezepte finden sie auf www.psfoodandlifestyle.de