

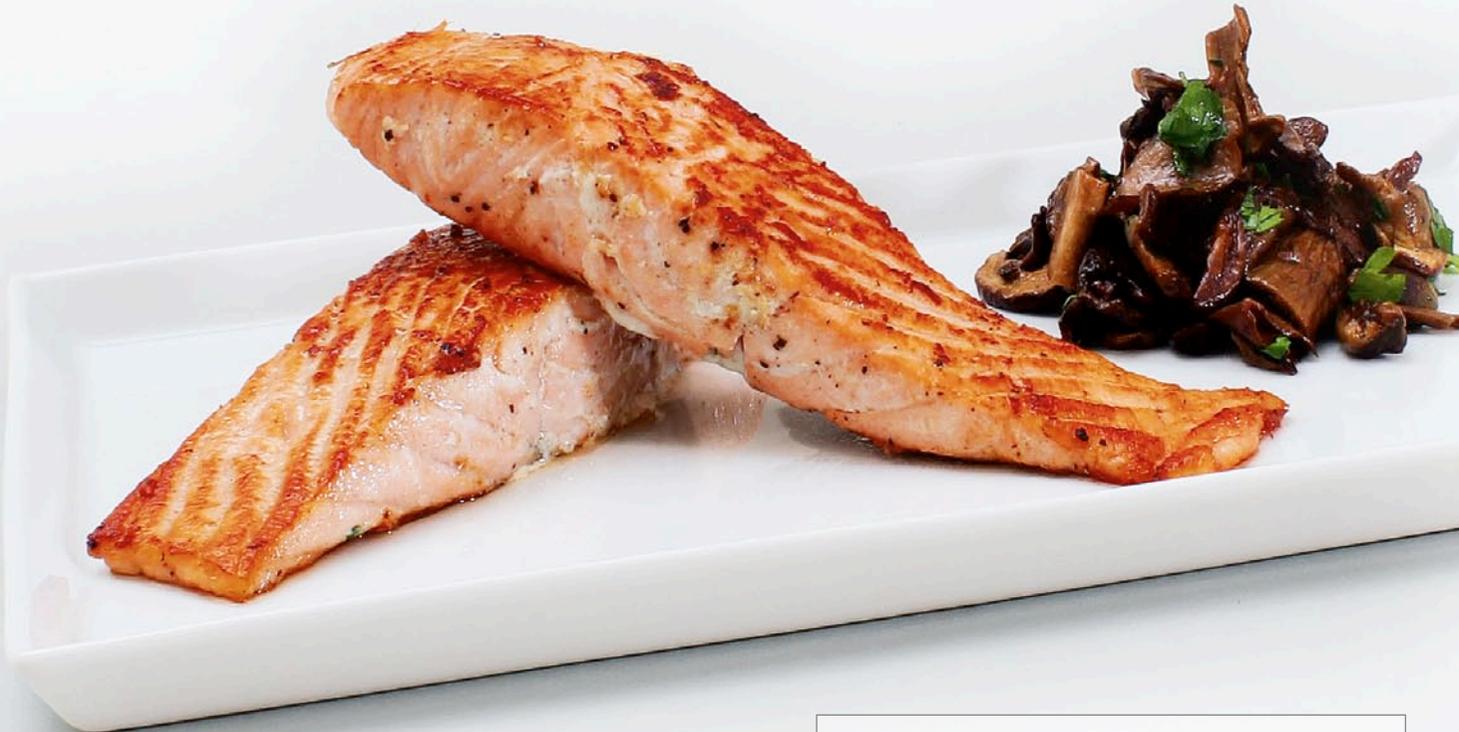
Lachs

mit gebratenen Steinpilzen



20 Min.

Hauptspeise



So wird's gemacht ...

Den Lachs abspülen und trocken tupfen, dann mit Zitronensaft beträufeln. Die Steinpilze putzen und der Länge nach vierteln oder halbieren. Die Zwiebel abziehen und fein würfeln. Die Petersilie abspülen, trocken schleudern und fein hacken.

2 EL Rapsöl in der Pfanne erhitzen und die Pilze darin scharf anbraten. Die Zwiebelwürfel dazugeben und glasig dünsten. Die Steinpilze mit Salz und Pfeffer würzen, dann aus der Pfanne nehmen und beiseite stellen. Den Lachs salzen und in weiteren 2 EL Öl in der Pfanne braten. Wenn der Fisch gar ist, kurz die Pilzmischung hinzufügen und erhitzen, mit Petersilie bestreuen und sofort servieren.

Dazu passt kräftiges Mischbrot.

Tipp: Statt Petersilie passt auch Thymian gut zu den Steinpilzen.

Nährwerte pro Portion

Energie	500 kcal
Fett	34,9 g
Kohlenhydrate	1,59 g
Eiweiß	45,6 g

Alle Angaben beziehen sich auf den verzehrfertigen (geschälten) Anteil der Lebensmittel.

Zutaten für 4 Personen*

Menge	Zutat
800 g	Lachs
1 EL	Zitronensaft
400 g	Steinpilze
1	Zwiebel
½ Bund	Petersilie
2 EL	Rapsöl
etwas	Salz, jodiert
etwas	Pfeffer, schwarz

*330 g pro Person