



Zart gebratener Lachs an marinierten Dicken Bohnen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

250 g Lachsfilet
200 g Dicke Bohnen (aus der Dose)
1 Bund Petersilie
1 Knoblauchzehe
1/2 Zitrone
1/2 Teelöffel Kreuzkümmel
50 ml Olivenöl
2 Esslöffel Öl zum Anbraten
Salz, Pfeffer

Dieses Gericht ist der beste Beweis dafür, dass richtig gutes Essen auch richtig schnell gehen kann. Wenn du auch nur ein ganz klein wenig Multi-Tasking-Fähigkeiten zeigst, bist du schon in 15 Minuten fertig - ansonsten in 20. Geht doch, oder?

Während die Bohnen erhitzen, brätst du den Lachs schon von einer Seite an. Sobald du die Marinade für die Dicken Bohnen fertig hast, drehst du den Lachs einmal um und lässt die Bohnen kurz in Olivenöl, frischer Zitrone, und Petersilie ziehen. Alles auf einem Teller arrangiert sieht nicht nur toll aus, sondern ergänzt sich auch geschmacklich perfekt.

- 1 -

Bohnen inkl. Flüssigkeit in einem kleinen Topf auf hoher Stufe ca. 3 Minuten aufkochen und beiseitestellen. Knoblauch schälen und in einer Schüssel zerstoßen. Zitrone auspressen und mit Olivenöl zum Knoblauch geben. Petersilie hacken, zum Knoblauch geben und verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel abschmecken.

- 2 -

Heiße Dicke Bohnen abtropfen lassen, anschließend in die Marinade geben und verrühren. 5 Minuten darin ziehen lassen

- 3 -

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs darin 3-4 Minuten pro Seite anbraten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.