

Low-Carb-Sattmacher: Lachsfilet im Speckmantel mit Fetagemüse

VORBEREITEN

15
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



in dünne scheiben schneiden. Zwiebel in kleine Stücke schneiden. Brokkoli in Röschen teilen.

- 2 -

Lachs waschen und trocken tupfen. Filets mit jeweils 2 Scheiben Speck umwickeln.

- 3 -

Lachs in einer Pfanne ohne Öl bei mittlerer Hitze von beiden Seiten goldbraun braten.

- 4 -

Gemüse in einer separaten Pfanne mit Öl bei mittlerer Hitze 10 Minuten braten, mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Feta darüber zerbröseln und mit Lachs servieren.

Zutaten für 2 Portionen

Für das Fetagemüse

200 g Brokkoli
150 g Zucchini
150 g Champignons
1 Zwiebel
150 g Feta
Pfeffer
Paprikapulver (rosenscharf)
2 Esslöffel Öl

Für das Lachsfilet

2 Lachsfilets á ca. 125 g
100 g Bacon

Low-Carb macht dich nicht satt? Damit ist jetzt Schluss! Wickel dein Lachsfilet doch einfach mal in würzigem Speck ein und brate ihn herrlich kross an. Und Gemüse wird auch gleich viel aufregender, wenn du es mit cremigem Feta anmachst. Wer muss denn hier hungrig ins Bett gehen? Na du jedenfalls nicht ...

- 1 -

Gemüse waschen, Zucchini vierteln und mit Champignons