

Lachsfilet auf Bohnengemüse in Senfsauce

Mengenangaben für **4 Portionen**

Rezept

Zutaten:

- Weiße Bohnen, abgetropft: 530 g
- Fisolen, TK: 300 g
- Lachsfilet (á ca. 130g): 4 Stück
- Zwiebel klein: 2 Stück
- Sauerrahm: 120 g
- Senf: 4 TL
- Rapsöl: 4 EL
- Milch: 300 ml
- Zitronensaft: 4 TL
- Dill: 1 EL
- Bohnenkraut: 1 EL
- Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Weiße Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Fisolen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, anschließend kalt abspülen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Rapsöl kurz anbraten. Weiße Bohnen und Fisolen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen. Milch , Senf und Sauerrahm versprudeln, zu den Bohnen geben und kurz aufkochen. Anschließend warmhalten.
Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl ca. 5 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Je ca. 1 EL Dill und Bohnenkraut unter Bohnengemüse rühren. Lachsfilets daraufsetzen und mit Zitronensaft beträufeln.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Gesättigte Fettsäuren	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiss	Ballaststoffe	Salz
501 kcal	32 g	9,6 g	15 g	8,1 g	35 g	3,07 g	0,58 g

Allergen(e):

D - Fisch	G - Milch	M - Senf