

LACHS MIT GRÜNEM GEMÜSE UND MANDELSAUCE

Kategorie: **ABENDESSEN** **FISCH** **MITTAGESSEN**



Zutaten für 1 Portion:

- 170 g Lachsfilet
- 1 Teelöffel Kokosöl
- 200 g Brokkoli
- 0.5 Stück Avocado
- 70 g Erbse (grün)
- 0.5 Stück Zitrone
- 3 Blätter Basilikum
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1.5 Esslöffel Mandelmus
- 1 Stängel Petersilie (glatt)
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Den Lachs auf ein Stück Alufolie legen, etwas Kokosöl, Salz und Pfeffer darauf verteilen und im vorgeheizten Ofen bei 180 °C ca. 30 Minuten backen bis der Fisch innen nicht mehr glasig ist.

Für die Sauce Gemüsebrühe mit etwas Zitronensaft, Muskat und Mandelmus vermengen. Anschließend die Sauce in einem Topf vorsichtig erhitzen und mit einem Schneebesen erneut gut verrühren. Etwas köcheln lassen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und etwas gehackte Petersilie hinzugeben.

Den Brokkoli-Kopf zerkleinern: Die Röschen abtrennen und den Strunk nicht wegwerfen. Einfach ein ca. 1-2 cm dicken Stück des unteren Endes abschneiden, den Strunk schälen und den Rest würfeln. Zusammen mit den Röschen in kochendem gesalzenem Wasser ca. 10-15 Minuten kochen bis alles butterweich ist.

Die Erbsen ebenfalls für ca. 5 Minuten kochen, sodass sie noch knackig sind. Die Avocado in feine Streifen schneiden und mit dem übrigen Gemüse anrichten. Die Sauce darüber geben. Den Lachs daneben platzieren. Mit frischer Petersilie garnieren.