

Lachsfilet mit knackigem Gemüse und Kartoffeln



Zutaten für 2 Personen

- 2 Lachsfilets à 125 g
- 1-2 Köpfe Brokkoli, in Röschen
- 1-2 Möhren in Scheiben á 3 mm
- Halbe Paprika in mundgerechten Stücken
- 2-3 mittelgroße Kartoffeln

Sauce

- 230 g Milch
- 50 g Parmesan, gerieben
- 20 g Frischkäse
- ½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- ½ TL Gewürzpaste

Zubereitung

1. Lachsfilet, Gemüse und Kartoffeln (bis auf Saucenzutaten) in einem Dampfgarer lt. Herstellerangaben dünsten oder Lachs in einer Pfanne mit Kokosöl braten und währenddessen das Gemüse und die Kartoffeln dünsten bzw. im Topf garen.
2. Alle Saucenzutaten in einen Topf geben, kurz mit einem Quirl verrühren und unter Rühren kurz aufkochen.
3. Alles anrichten und die Sauce dazu servieren.

Zubereitungszeit ca. 35 Minuten