

MARLEY SPOON



Lachs auf deftiger Gemüsepfanne

mit Kohlrabi, Lauch und Cannellinibohnen



20-30min



2 Personen

Der Lachs gehört unbestritten zu den beliebtesten Speisefischen. Er lässt sich äußerst vielseitig zubereiten und sein saftiges, festes Fleisch hat einen feinen Geschmack. Heute servierst du den Küchenliebbling mit frischem Meerrettich gegart auf einer delikaten Gemüsepfanne mit Cannellinibohnen, Karotten, Kohlrabi und Lauch, die mit Kümmel und Dill abgeschmeckt wird. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 Stück frischer Meerrettich
- 1 Stange Lauch
- 1 Karotte
- 1 Kohlrabi
- 1 Dose Cannellinibohnen
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 Päckchen ganzer Kümmel
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut⁴
- 10g Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne mit Deckel
- kleiner Topf
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 591kcal, Fett 29.3g, Kohlenhydrate 37.1g, Eiweiß 38.1g



1. Meerrettich reiben

Den **Meerrettich** schälen und fein reiben.



2. Gemüse schneiden

Den **Lauch** längs halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Den **Kohlrabi** schälen und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



3. Brühe vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb über einem kleinen Topf abtropfen lassen. Die **Bohnenflüssigkeit** mit 100ml Wasser und dem **Brühgewürz** aufkochen.



4. Gemüse braten

Die **Karotten** und den **Kohlrabi** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten. Den **Lauch** und **1/2TL Kümmel** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Die **Bohnen** unterrühren, mit der **Brühe** ablöschen und einmal aufkochen lassen. Mit Salz und Pfeffer nach Geschmack würzen.



5. Lachs garen

Den **Fisch** von der Haut und evtl. vorhandenen Gräten befreien, dann mit kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf das **Gemüse** setzen, mit etwas Salz bestreuen und den **Meerrettich nach Geschmack** auf dem **Fisch** verteilen. Abgedeckt bei niedriger Hitze 6-7Min. garen.



6. Dill schneiden

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Das **Bohnen Gemüse** auf Teller verteilen und die **Fischfilets** darauf setzen. Mit dem **Dill** garnieren und servieren. **Tipp:** Wer mag, kann noch mehr **Kümmel** über das Gericht geben.