

Lachs Grillteller

Vorbereitung: 20 Min.
Portionen: 2 bis 3
Proteingehalt: 59 g



Du benötigst:

- ✓ 2 Stück Grill-Lachs (mariniert)
- ✓ 3 bis 4 Scheiben Melanzani
- ✓ 1 Handvoll Champignons
- ✓ 1 Handvoll geschnittener Zucchini
- ✓ 1 Handvoll Brokkoli
- ✓ 1 bis 2 Stück Grillmais
- ✓ 1 Zitrone (ausgepresst)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Rapsöl (pfannenbedeckt)
- ✓ 1 große Pfanne
- ✓ Pfannenheber

Zubereitung in 6 einfachen Schritten

1. In einer großen Pfanne das Rapsöl (bodenbedeckt) erhitzen
2. Champignons waschen, teilen und mit dem Lachs in der Pfanne anbraten
3. Zucchini- und Melanzani-Scheiben, Brokkoli und Grillmais dazugeben
4. Lachs + Gemüse auf allen Seiten anbraten (mit Pfannenheber wenden)
5. Zitrone auf Lachs auspressen und mit Salz und Pfeffer alles würzen
6. Auf einen Teller anrichten, eventuell noch nachwürzen und warm genießen

Vplatten-Tipp

- Zum Lachs kannst du auch Riesengarnelen anbraten / servieren
- Eventuell einen Lachs (neutral) verwenden und selbst mit Kräutern marinieren
- Verwende zwei Maiskolbenhalter, damit du den Mais besser „abnagern“ kannst

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! info@vplatte.de - Tel.: 0800 70 70 070

