

Gegrillter Lachs mit Wok-Gemüse

Zutaten (für 2 Personen):

- 300 g Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zitronensaft
- 4 Karotten
- 1 Spitzkohl
- 1 EL Sesamöl
- 1 Zehe Knoblauch
- 200 ml Gemüsebrühe
- 1 Becher saure Sahne
- gemahlener Kümmel
- nach Belieben: Sojasoße

Ofen auf 200 Grad Umluft vorheizen oder alternativ draußen den Grill vorbereiten.

Lachsfilets abspülen, trocken tupfen und rundum dünn mit Olivenöl bestreichen, mit Salz, Pfeffer und Zitrone würzen, alternativ kann man ein Fischgewürz verwenden.

Karotten und Spitzkohl waschen, putzen und klein schneiden. Sesamöl in einen Wok oder eine tiefe Pfanne geben und erhitzen, Knoblauch darin anbraten. Spitzkohl und Karotten dazugeben und unter Rühren anbraten. Mit Gemüsebrühe ablöschen und die saure Sahne unterrühren. Köcheln lassen, bis der Spitzkohl weich ist. Zum Schluss mit Salz, Pfeffer und Kümmel abschmecken. Nach Belieben mit etwas Sojasoße würzen.

In der Zwischenzeit den Lachs auf einem mit Backpapier belegten Blech oder in einer Auflaufform im Ofen garen. Je nach Dicke der Filets dauert das etwa 5-8 Minuten. Alternativ den Lachs nach Geschmack grillen: zum Beispiel auf einem Zedernholzbrett (Grillzubehör) - das erzeugt ein besonderes Aroma, das wunderbar zum Fischgericht passt.

Nährwerte pro Person:

504 kcal, 18 g Kohlenhydrate, 31 g Fett, 39 g Eiweiß, 12 g Ballaststoffe

Empfehlenswert bei:

- Adipositas
- Blasenentzündung
- Bluthochdruck
- Brustkrebs-Nachsorge
- COPD
- Diabetes
- Dünndarmfehlbesiedlung
- Endometriose (ohne Sojasoße)
- Fettleber
- Fettstoffwechselstörung
- Hashimoto
- Herpes
- Lymphozytäre Kolitis
- Multiple Sklerose (ketogen)
- Nasenpolypen

PCO-Syndrom

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 16.01.2023

Koch/Köchin: Jens Burgstaller

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen