



3 Fisch

## Gedämpfter Lachs mit würzigem Brokkoli, Karotte und Blumenkohl



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 Einen (Dampf-)Topf mit einer großzügigen Schicht Wasser füllen. Aufkochen und den Brühwürfel hinzufügen. In der Zwischenzeit die Karotte in Stücke und Blumenkohl und Brokkoli in kleine Röschen schneiden. Karotte und Lachs in den Dampfkorb legen und ca. 20 Minuten garen. In den letzten 10 Minuten Blumenkohl und Brokkoli hinzufügen. Nach Belieben noch mit etwas Pfeffer und Salz nachwürzen.

### Zutaten

- ☐ 150-200 g frischer Lachs
- ☐ 100 g Brokkoli
- ☐ 100 g Blumenkohl
- ☐ 100 g Karotte
- ☐ 1 Brühwürfel
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 354 kcal |
| Kohlenhydrate | 9 g      |
| Fett          | 17 g     |
| Ballaststoffe | 8 g      |
| Eiweiß        | 35 g     |