1A+1B Fisch

Lachsfilet mit gegrilltem Chicorée

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den unteren Teil des Chicorées abschneiden und die Stauden der Länge nach halbieren. Dann den harten Kern entfernen. Die Grillpfanne erhitzen, den Chicorée mit 1 EL Öl bestreichen und auf beiden Seiten in ca. 10 Minuten bissfest grillen. Den Lachs mit Pfeffer und Italienischen Kräutern würzen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten ca. 2-3 Minuten bis zur gewünschten Garstufe braten. Chicorée und Lachsfilet auf einem Teller anrichten, mit etwas Salz abschmecken und mit frischer Petersilie garnieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 2 Chicorée-Stauden
- [ ] 2 EL Olivenöl
- [ ] Italienische Kräuter
- [ ] Frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**480 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**36 g**
Eiweiß	**32 g**