



Effektiv Essen Rezept

Lachs mit Kartoffeln und Brokkoli

Zutaten für 2 Portionen:

- 300 g Kartoffeln (festkochend)
- ½ Brokkoli
- 1 Bund Petersilie
- 3 EL Olivenöl
- 2 Lachsfilet (à ca. 150 g)
- 1 TL Salz
- 1 TL Pfeffer
- 1 Msp. Muskatnuss

Zubereitung:

- Ofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen. Kartoffeln waschen und in dünne Scheiben hobeln. Petersilie hacken und in einen tiefen Teller geben.
- Brokkoli waschen und in feine Röschen schneiden.
- 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs salzen, rundherum 2 min anbraten. Anschließend in der Petersilie wälzen.
- 1 EL Öl in die Pfanne geben und den Brokkoli und die Kartoffelscheiben darin rundherum ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze hellbraun anbraten. Mit Salz, Pfeffer und etwas Muskat würzen.
- Lachs auf die Kartoffeln und den Brokkoli geben und mit der Pfanne (oder Auflaufform) im heißen Ofen auf dem Rost in der Ofenmitte 8-10 min fertig garen.

Tipp: Bei Pfannen mit Kunststoffgriff sollte dieser mit Alufolie umwickelt werden. Dazu schmeckt Remoulade oder Meerrettich.