



FISCH

# Herzhafter Grünkohl mit Lachs

## ZUBEREITUNG



Zu Beginn das Lachsfilet mit Zitronensaft beträufeln, mit etwas Chili würzen und für etwa 15 Minuten in den Kühlschrank stellen. In der Zwischenzeit können der Grünkohl, der Mangold, die Fenchelknolle und die Paprika gewaschen und klein geschnitten werden.

Die Zwiebel schälen, kleinschneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne erhitzen. Anschließend das Gemüse hinzugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Während alles bei leichter Hitze gart, kann nun der Lachs weiter zubereitet werden. Hierfür in einer Pfanne etwas Butterschmalz erhitzen und den Fisch von beiden Seiten scharf anbraten. Im Anschluss ebenfalls auf kleiner Flamme noch etwas durchziehen lassen.

Zum Schluss das Gemüse zusammen mit dem Lachsfilet auf einem Teller garnieren und mit ein bis zwei Zitronenscheiben servieren.

## ZUTATEN



- 150 g Lachsfilet
- 200 g Grünkohl
- 100 g Mangold
- ½ Fenchelknolle
- ½ Paprika
- ½ Zwiebel
- ½ Zitrone
- 2 Esslöffel Rapsöl
- 1 Esslöffel Butterschmalz
- 1 Prise Chilipulver
- Salz, Pfeffer

### Rezeptvariation

Je nach Geschmacksrichtung kann der Lachs im Vorhinein in unterschiedlichste Marinaden eingelegt oder mit Gewürzen verfeinert werden.

### gesund + aktiv informiert

Lachs liefert nicht nur viele Vitamine und Mineralstoffe, sondern auch wertvolle Omega-3-Fettsäuren, die Entzündungen im Körper hemmen.