

Lachsfilets auf Bohnengemüse

Leckeres Fischgericht mit verschiedenen Bohnen und Zucchini.

etwa 2 Portionen



gelingt leicht



bis 20 Minuten



Zutaten:

Zutaten:

- 250 g tiefgekühlte Lachsfilets (2 Stück)
- 1 Zwiebel
- 50 g Zucchini
- 2 Zweige Bohnenkraut
- 3 EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
- 150 g grüne Bohnen, tiefgekühlt
- 150 g dicke Bohnen, tiefgekühlt
- 125 ml Wasser
- Salz
- 150 g Dr. Oetker Crème fraîche Classic
- frisch gemahlener Pfeffer

1 Vorbereiten:

Lachs nach Packungsanleitung auftauen lassen. Zwiebel abziehen, halbieren und in Streifen schneiden. Zucchini waschen und in feine Streifen schneiden. Bohnenkraut waschen und fein schneiden.

2 Bohnengemüse zubereiten:

1 EL Speiseöl in einem Topf erhitzen, Zwiebelwürfel darin glasig dünsten. Tiefgekühlte Bohnen, Bohnenkraut, Wasser und 1/2 TL Salz hinzufügen und etwa 6 Min. bei mittlerer Hitze garen. Zucchini und Crème fraîche dazugeben und mit Salz, Pfeffer abschmecken.

3 Lachs zubereiten:

Lachsfilets unter fließendem kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Restliches Speiseöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin von beiden Seiten etwa 3 Min. braten. Von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen und mit dem Bohnengemüse servieren.

Tipps aus der Versuchsküche

- Servieren Sie dazu Kartoffeln.