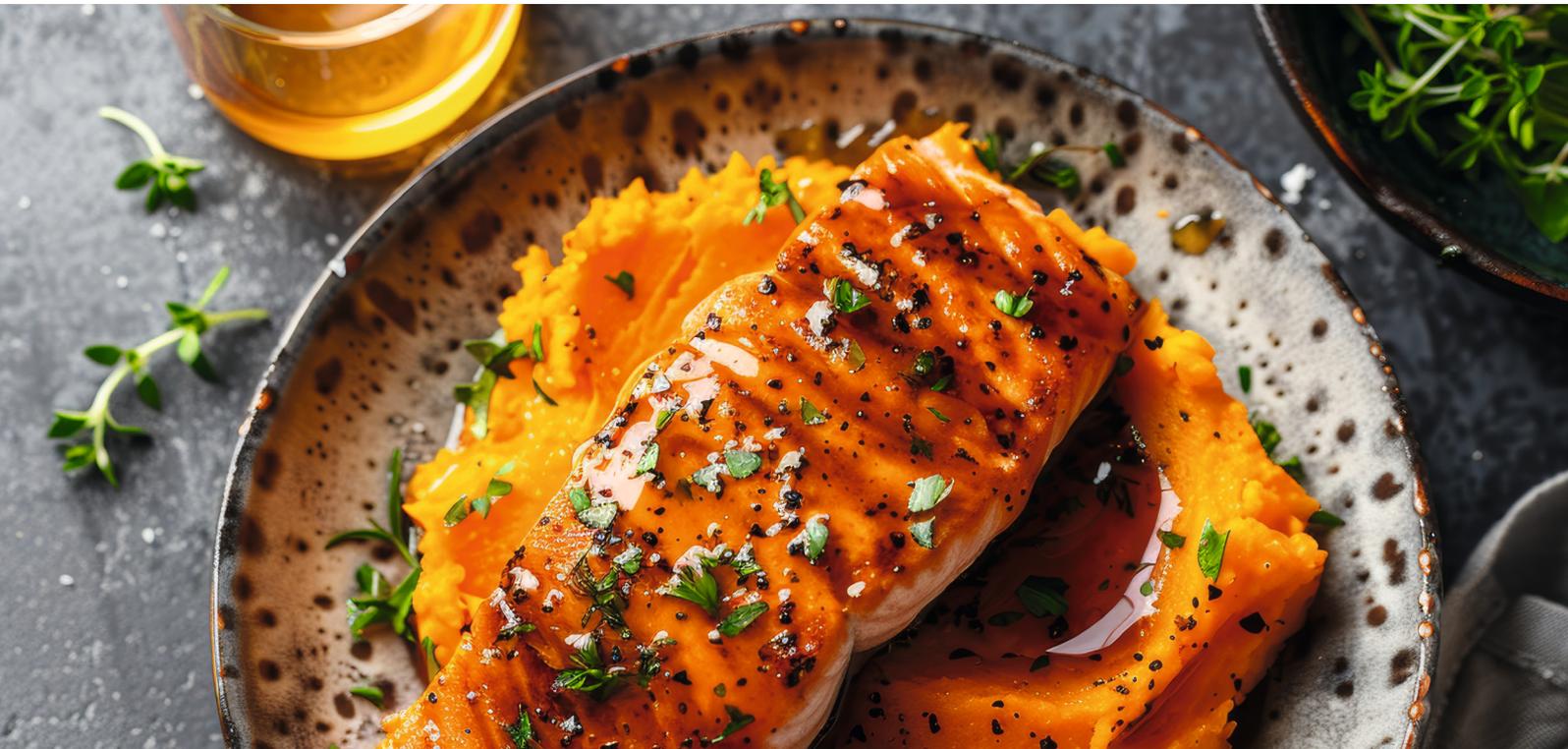


REZEPT SÜSSKARTOFFEL- PÜREE MIT GEBRATENEM LACHS UND KRÄUTERÖL



MENTALBOLIC®
dauerhaft leicht



Zutaten:

- 2 Lachsfilets
- 2 große Süßkartoffeln, geschält und in Stücken
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Butter
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- Frische Kräuter (z.B. Petersilie, Thymian, Dill)
- Saft einer halben Zitrone
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- 50 ml Milch oder pflanzliche Alternative

Nährwerte:

Protein: ca. 6g
Fett: ca. 5g
Kohlenhydrate: ca. 12g
Ballaststoffe: ca. 2g

TIPP:

Dieses herbstliche Gericht ist einfach zuzubereiten und liefert dir reichlich gesunde Fette, Proteine und Vitamine. Perfekt für die kühle Jahreszeit, um Energie zu tanken und sich rundum wohlzufühlen!

Zubereitung:

1. Süßkartoffel-Püree zubereiten: Die Süßkartoffelstücke in einem Topf mit Salzwasser etwa 15 Minuten kochen, bis sie weich sind. Danach abgießen und mit Butter und Milch zu einem cremigen Püree stampfen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. Lachs braten: Während die Süßkartoffeln kochen, den Lachs in einer Pfanne mit Olivenöl und Knoblauch anbraten. Mit Zitronensaft beträufeln und bei mittlerer Hitze ca. 3-4 Minuten pro Seite braten, bis der Lachs innen leicht glasig ist. Mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Kräuteröl anrühren: Die frischen Kräuter fein hacken und mit etwas Olivenöl, Salz und Pfeffer vermengen.
4. Anrichten: Das Süßkartoffel-Püree auf zwei Tellern verteilen, den gebratenen Lachs darauflegen und mit dem frischen Kräuteröl beträufeln. Optional kann man noch etwas frischen Zitronensaft darübergeben.