



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

ssn Société Suisse de Nutrition

ssn Società Svizzera di Nutrizione

Rezept zum Tellermodell

Lachs auf Gemüsebett mit Salzkartoffeln und Salat



Nährwertangaben pro Portion

Energie	500 kcal
Eiweiss	30 g
Kohlenhydrate	37 g
Fett	24 g

In % der Gesamtenergie

25%
31%
43%

Dieses und weitere Arbeitsblätter wurden für die dipl. Ernährungsberater/innen HF/FH entwickelt und sind kostenlos downloadbar unter www.sgs-ssn.ch/teller. Darf in den Beratungen abgegeben werden. // 09.2013



Rezept zum Tellermodell

Lachs auf Gemüsebett mit Salzkartoffeln und Salat

Für 4 Portionen / Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten

Zutaten

Kartoffeln:

800 g Kartoffeln gewaschen und geschält

Gemüse:

2 dl Gemüsebouillon
2 mittlere Karotten
1 Zucchini
¼ Knollensellerie
¼ Lauchstange
1 dl Weisswein trocken
Salz, Pfeffer, Paprikapulver

Lachs:

480 g Lachsfilet (4 Stück à 120g)
10 ml Zitronensaft
1-2 EL Dill frisch

Salat:

2 Stück Kopfsalat
2 EL Balsamicoessig
2 EL Rapsöl
Salz



Zubereitung

Kartoffeln schneiden und in Salzwasser kochen.

Gemüse waschen, rüsten und in feine Streifen schneiden.

Die Karotten in 4 EL der Bouillon 3 Minuten in einer Pfanne dünsten, das restliche Gemüse zufügen und weitere 4 Minuten dünsten. Würzen und mit Weisswein und restlicher Bouillon ablöschen.

Den Lachs würzen und auf das Gemüse in die Pfanne legen, mit Dill bestreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze 4-6 Minuten dünsten. Das Fischfleisch sollte Innen noch leicht glasig sein. Auf vier vorgewärmte Teller das Gemüsebeet anrichten, den Fisch darauf geben und den Gemüsesaft, der sich gebildet hat, dazugießen.

Kartoffeln und Salat dazu anrichten.