



Donnerstag: Gebratener Lachs mit Pfannengemüse

Zutaten:

Vorbereitete Zutaten:

Pfannengemüse und Joghurt-Dressing

Ergänzung:

150 g Lachs mit Haut,
2 EL Rapsöl,
die restlichen Kichererbsen,
frischer Dill

Zubereitung:

Das restliche Pfannengemüse in etwas Rapsöl zusammen mit den Kichererbsen in einer Pfanne erwärmen.

Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
Alles auf einem Teller anrichten.

Den Lachs salzen und in etwas Rapsöl insgesamt ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rundherum anbraten.

Den Lachs auf dem Pfannengemüse anrichten und mit etwas Joghurt-Dressing sowie fein geschnittenem Dill servieren.