

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Lachs auf Bohnenbett

480 g Netto grüne Bohnen	im Ganzen in Salzwasser halbgar garen.
je 60 g Netto Zwiebel	Mit zwei Pfannen arbeiten:
je 1 El kaltgepr. Rapsöl	sehr fein würfeln u. in
je ¼ l Gemüsebrühe	glasig dünsten,
je ½ gestr. Tl Johannisbrotkernmehl	angiessen und mit
(i. wenig kaltem Wasser anrühren)	binden, einmal aufkochen
je 1 Bund fein geh. Petersilie	lassen, sodann
je 1/8 l Gemüsebrühe	darüber geben,
	noch angiessen und nun d.
	halbgaren grünen Bohnen i. d.
	beiden Pfannen verteilen.
4 Lachsfilets à 125 g (Wildlachs)	nach d. 3-S-System
Zitronensaft	vorbereiten: säubern, säuern
jod. Meersalz, Pfeffer, weiß	salzen u. auf die Bohnen legen.
	Pfannendeckel aufsetzen u. d.
	Lachsfilets in Dampf garen: ein-
	mal wenden.

Gesamt: 388,2 kcal : 4 = 97 kcal (nur Gemüse)

16,56 g Ballaststoffe : 4 = 4,14 g Ballaststoffe

Dazu: Salzkartoffeln

100 g Lachs = 202 kcal – 125 g Lachsfilet = 252,5 kcal