

Gebratener Wildlachs auf Stangensellerie

- für 4 Person -

500 g Lachs, frisch
2 EL Rapsöl, Salz, Paprika edelsüß
4 EL Senf (Dijonsenf)
8 EL Frischkäse, 45 % F.i.T.
600 g Stangensellerie
2 EL Rapsöl, Salz
600 g Kartoffeln, Petersilie, Salz

- Lachs säubern, säuern, salzen und mit Paprikaöl bestreichen
- Backofen auf 150°C vorheizen und 10 Minuten garen, danach Senf mit dem Frischkäse verschlagen
- Stangensellerie putzen, in feine Scheiben schneiden, im Rapsöl 10 Minuten dünsten und Salz abschmecken
- Kartoffeln dämpfen, schälen, mit Salz und Petersilie servieren
- Den Lachs auf dem Gemüse anrichten und mit dem Senfschaum servieren

1 Port. ohne Kartoffeln:

Nährwert:

400 kcal; Protein: 32 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 7 g; Ballaststoffe: 3 g

1 Port. mit Kartoffeln:

Nährwert:

500 kcal; Protein: 35 g; Fett: 26 g; Kohlenhydrate: 29 g; Ballaststoffe: 5 g