



Rezept der Woche

Mehr Rezepte findest Du in den figurscout Kochbüchern oder in Deinem persönlichen Figurplan

LOW-CARB - 1 PORTION

LACHS MIT MANGOSALSA

ZUBEREITUNG

1. Das Fruchtfleisch der Mango in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten entstielen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.
2. Für die Salsasoße Zitronensaft, Essig, und Wasser mischen und mit Petersilie, Zitronenmelisse, Salz sowie Pfeffer würzen. Die Soße über die Salsa geben und ziehen lassen.
3. Die Zitrone mit heißem Wasser abspülen und in Würfel schneiden. Eine tiefe Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen, den Weißwein zugießen und die Zitronenwürfel dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend die Hitze reduzieren.
4. Das Lachsfilet in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem Deckel bedecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, solange bis der Lachs gar ist.
5. Zum Schluss den Lachs aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten und mit der Mangosalsa servieren. Nach Belieben nachwürzen.

ZUTATEN

150 g Lachsfilet

150 g Mango

4 Cocktailtomaten

0,5 Zitrone

0,25 Schalotte

50 ml Weißwein

1 EL Zitronensaft

1 EL Wasser

1 EL Essig

Salz

Pfeffer

Petersilie, frisch gehackt

Zitronenmelisse, gehackt



448
Kalorien



25 g
Kohlenhydrate



33 g
Eiweiß



22 g
Fett



4 g
Ballaststoffe