



BATATE-LACHS

Zutaten:

180 g Lachsfilet
2TL Tamari-Sojasauce
12 Pistazienkerne
150 g Süßkartoffel
180 g Zucchini
1/2 EL Olivenöl
1 Frühlingszwiebel
1 TL Gemüsebrühe
2 EL Wasser
1/2 TL Senf
1/2 EL Olivenöl
1 TL Zitronensaft
Salz

1

Lachsfilet mit Tamari auf allen Seiten einpinseln. Süßkartoffel schälen und in Stifte schneiden. Öl in einen Topf geben und Süßkartoffeln mit gut schließendem Deckel 2 Min. anbraten. Gemüsebrühe mit Wasser anrühren und zugeben. Weitere 5 Min dünsten. In der Zwischenzeit Zucchini und Frühlingszwiebel in Stifte schneiden, ebenfalls in den Topf geben, weitere 3 Min. dünsten. Nach insgesamt 10 Min. das marinierte Lachsfilet auf das Gemüse legen und ca. 5-7 Min gar dünsten.

2

Währenddessen Senf, Salz, Öl und Zitronensaft verrühren. Pistazienkerne grob hacken. Dressing und Kerne über das Gericht geben.

Je feiner das Gemüse gestiftet ist, desto kürzer die Garzeit. Wer Zucchini lieber knackig mag, gibt sie erst mit dem Lachs in den Topf.