

**PORTIONEN**

2

**ZEIT GESAMT**

30 min

**LEVEL**

easy

Rezept

## LACHS MIT BROKKOLI UND SESAM

Vitamin D und ungesättigte Fettsäuren – Omega-3 sind nur 2 sehr gute Argumente für ein Gericht mit Lachs. Ich denke, ich brauche nicht zu erwähnen, dass Lachs zudem auch noch sehr sehr gut schmeckt. Wenn man es genau nimmt, dann sind Fischgerichte oftmals unglaublich schnell auf den Tisch gezaubert. Man braucht nur einen bunten Salat oder – so wie hier – Gemüse dazu und schon ist man fertig.

Ich mag ja gerne Fisch, wenn man ihn noch kauen kann, also nicht diese weiche Fischmasse, die bereits auf er Gabel zerfällt. Da wird sicher der ein oder andere von Euch anderer Meinung sein, aber das erklärt, weshalb bei uns häufig Kabeljau(rücken)filet und Lachs auf dem Tisch steht, anstelle von eher sehr weich fleischigen Fischen. Lachs passt daher genau in diese Idee hinein. Dieses Mal habe ich ihn mit Brokkoli-Püree und gebratener Paprika mit gerösteten Sesamkernen angerichtet. Ich sag' Dir – das schmeckt richtig gut. Magst Du es ausprobieren?

## ZUTATEN

- ca. 150-200 g Lachs pro Person
- 1 **Brokkoli**
- 1 Paprika (Farbe nach Wahl)
- 3-4 EL Sesam
- Butterschmalz
- 200 g **Frischkäse**
- Salz, Muskatnuss



*Ratz fatz ein gesundes und leckeres Gericht gezaubert, das Vitamine und wichtige weitere Nährstoffe liefert! Pssst: Das ist auch noch super lecker!*



## SCHRITT FÜR SCHRITT ANLEITUNG

---

### SCHRITT 1

Die Brokkoliröschen vom Strunk trennen, den Strunk klein schneiden und zusammen mit den Röschen waschen und in einem Topf mit Wasser und einer Prise Salz garen.

### SCHRITT 2

Paprika waschen und in grobe Stücke schneiden. Diese dann in einer Pfanne mit Olivenöl anbraten. Kurz vor Schluss die Sesamkerne dazugeben und mit anrösten.

### SCHRITT 3

Den Brokkoli zusammen mit dem Frischkäse zu einem Püree pürieren, mit Salz und Muskatnuss würzen.

### SCHRITT 4

Den Lachs auf der Haut in der Pfanne mit Butterschmalz anbraten.

### SCHRITT 5

Ist die Lachshaut schön knusprig, gib' den Lachs (am besten mit Pfanne (sofern diese für den Backofen geeignet ist)) in den Backofen und grille diesen von oben so lange an, bis eine leichte braune Kruste entsteht.

### SCHRITT 6

Jetzt heißt es nur noch anrichten und genießen. Guten Appetit!