



glutenfrei

Lachsfilet auf Bohnengemüse in Senfsauce

Zutaten: 4 Portionen

| | |
|---------|---------------------------|
| 530 g | Weißer Bohnen, abgetropft |
| 300 g | Fisolen, TK |
| 4 Stück | Lachsfilet (à ca. 130 g) |
| 2 Stück | Zwiebel, klein |
| 120 g | Sauerrahm |
| 4 TL | Senf |
| 4 EL | Rapsöl |
| 300 ml | Milch |
| 4 TL | Zitronensaft |
| je 1 EL | Dill, Bohnenkraut |
| | Salz, Pfeffer |

Zubereitung:

Weißer Bohnen abspülen und abtropfen lassen. Fisolen in kochendem Salzwasser ca. 10 Minuten garen, anschließend kalt abspülen. Zwiebeln schälen, in Würfel schneiden und in Rapsöl kurz anbraten. Weißer Bohnen und Fisolen dazugeben und mit Salz und Pfeffer würzen.

Milch, Senf und Sauerrahm versprudeln, zu den Bohnen geben und kurz aufkochen. Anschließend warmhalten. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in etwas Öl ca. 5 Minuten auf beiden Seiten goldbraun braten. Je ca. 1 EL Dill und Bohnenkraut unter das Bohnengemüse rühren. Lachsfilets daraufsetzen und mit Zitronensaft beträufeln.

TIPP

Petersilerdäpfel als stärkereiche Beilage runden dieses Gericht ab.