



Ein Service von:

[intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org)

Lachs süß-sauer

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE ABENDESSEN



Zutaten:	
<ul style="list-style-type: none">• 250 g Lachsfilet• 2 Frühlingszwiebeln• ½ EL Olivenöl• 1 EL Balsamico• ½ EL flüssiger Honig• ½ TL Butter	<p>Für den nicht fastenden Partner: Eine Portion Bandnudeln als Sättigungsbeilage dazu reichen.</p> <p>Für Vegetarier:</p>

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei [intervallfasten.org](https://www.intervallfasten.org).

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

- Salz, Pfeffer, Zitrone,
- 3 Zweige Rosmarin

Ersetzen Sie das Lachsfilet durch 125 g Feta-Käse.

Kalorien pro Portion:

kcal

290

Zubereitung:

1. Lachsfilet unter kaltem Wasser abspülen, trockentupfen, in 4 gleich große Stücke teilen.
2. In einem Gefrierbeutel die Marinade aus Öl, Essig, Honig und einigen Spritzern Zitronensaft anrühren, mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilet dazugeben. Die Rosmarinzwige waschen und trockenschütteln und ebenfalls in den Gefrierbeutel geben. Diesen schließen und ein wenig hin und her bewegen, so dass sich die Marinade auf dem Fisch verteilt. 1-2 Stunden in Kühlschrank stellen, damit die Marinade einwirken kann.
3. Währenddessen die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in schmale Ringe schneiden.
4. In einer Pfanne Butter zerlassen und das Lachsfilet von allen Seiten rundherum bei starker Hitze anbraten. Anschließend die Hitze reduzieren und den Lachs 10 Minuten in der Butter garziehen lassen und ihn ab und zu mit der Marinade bestreichen.
5. 5 Minuten vor Ende der Garzeit die Frühlingszwiebeln und die Rosmarinzwige aus der Marinade hinzugeben und mitbraten.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.



Ein Service von:

intervallfasten.org

6. Wenn Sie eine Soße haben möchten, nehmen Sie den Fisch kurz aus der Pfanne, fügen etwas Mehl (am besten Mandelmehl) dazu, um eine Mehlschwitze herzustellen und rühren es glatt. 2 EL Sahne dazugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
7. Eine Portion Gemüse, wie zum Beispiel grüner oder weißer Spargel, sorgen dafür, dass Sie länger satt bleiben. Außerdem bekommen Sie dadurch eine Extraportion Vitalstoffe. Die Kalorien, wenn es sich um eine normal große Portion handelt, schlagen dann zwar stärker zu Buche, halten sich bei Gemüse jedoch in erlaubten Grenzen.

Lachs ist reich an gesunden Omega-3-Fettsäuren, die unseren Körper u. a. vor Entzündungen schützen können. Außerdem enthält er jede Menge Vitamin E und hochwertiges Protein. Achten Sie beim Kauf auf Bio- oder Wildlachs.

Das Rezept ist urheberrechtlich geschützt. Die Rechte liegen bei intervallfasten.org.

Ein Ausdruck ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet.

Jedwede Form von Verbreitung, Veröffentlichung oder Weitergabe ist untersagt.