



Ein Service von:

intervallfasten.org

Lachsfilet Piccata

RUBRIK: INTERVALLFASTEN-REZEPTE
FASTENTAGE



Zutaten:

- 2 Lachsfilets á 100 g
- ½ Zitrone
- ½ Knoblauchzehe
- ½ Bund Rucola
- 1 TL Pinienkerne
- 20 g Pecorino oder Parmesan

Für Vegetarier:

Statt Lachsfilet

- Sellerieschnitzel

Knollensellerie waschen, schälen, in ca. 2 cm große Scheiben schneiden. In einem verquirltem Ei wenden, danach

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

- 1 ½ EL Olivenöl
- 2 EL Orangensaft
- Salz, Pfeffer aus der Mühle,
- 4 Salbeiblätter

mit Mandelmehl panieren. Bei mittlerer Hitze in einer Pfanne mit etwas Olivenöl 8-10 Minuten von beiden Seiten goldbraun braten.

Kalorien pro Portion:



Zubereitung:

1. Lachsfilet waschen, salzen, pfeffern und mit dem Saft der ½ Zitrone säuern.
2. Pinienkerne in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze anrösten, auskühlen lassen.
3. Lachsfilet in einer Pfanne mit Olivenöl von jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Aus der Pfanne nehmen und warm stellen. Salbeiblätter in die Pfanne geben und knusprig braten.
4. Inzwischen Knoblauch klein hacken oder pressen, Käse in dünne Scheiben schneiden.
5. Rucola, Knoblauch, Pinienkerne, Parmesan zusammen mit dem Olivenöl und Orangensaft zu einem Salat vermischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Lachsfilet auf Tellern anrichten, mit den Salbeiblättern garnieren, Salat dazu reichen.

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.