

# Lachs auf Champignonemüse

- Für 4 Personen -



## Zutaten:

500g Lachs, frisch  
20 g Lachsschinken  
1 Zwiebel  
400g Champignons  
2 EL Rapsöl  
Petersilie  
Salz  
Pfeffer  
1 EL Senf  
2 EL Frischkäse (45% F. i. T.)  
1 Zitrone

## Zubereitung:

• Zwiebel schälen, in kleine Würfel schneiden • ebenso den Schinken • beides in 1 EL Rapsöl anbraten • Champignons putzen, in Scheiben schneiden und zu den Zwiebeln geben • kurz anbraten, mit Pfeffer, Salz würzen, ziehen lassen • Senf mit Frischkäse verschlagen • 1 EL Rapsöl erhitzen • Lachs ca. 5 Minuten auf einer Seite braten, mit Salz und Pfeffer würzen • Lachs wenden, ca. 5 Minuten braten, mit Salz und Pfeffer würzen • Champignon mit Petersilie verfeinern • Fisch mit Frischkäse und Zitronenspalte anrichten •

## Nährwertangaben:

1 Port. = 340 kcal, 3g Ball., 60 mg tier. Chol.  
= 0 KH