

Lachs mit Räucherkäse

- Für 4 Personen -

Zutaten:

500g Lachs, frisch

Pfeffer

Salz

1 El Speiseöl (10g)

60 g geräucherten Käse 45 % F.i.T. (4 kleine Scheiben)

Zubereitung:

Speiseöl erhitzen ▪ Lachs ca. 2 Minuten auf einer Seite braten ▪ mit Salz und Pfeffer würzen ▪ Lachs wenden, ca. 2 Minuten braten ▪ mit Salz und Pfeffer würzen ▪ Käse darüber legen, Herd ausschalten und ca. 10 Minuten ruhen lassen ▪

Nährwertangaben:

1 Port. = 330 kcal, 0g Ball., 65 mg tier. Chol.

= 0 KH