

Lachs mit Mangosalsa



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Das Fruchtfleisch der Mango in feine Würfel schneiden. Die Cocktailtomaten entstielen und klein schneiden. Die Schalotte abziehen und fein hacken. Alles in eine Schüssel geben.
2. Für die Salsasoße Zitronensaft, Essig und Wasser mischen und mit Petersilie, Zitronenmelisse, Salz sowie Pfeffer würzen. Die Soße über die Salsa geben und ziehen lassen.
3. Die Zitrone mit heißem Wasser abspülen und in Würfel schneiden. Eine tiefe Pfanne zur Hälfte mit Wasser füllen, den Fischfond zugießen und die Zitronenwürfel dazugeben. Das Wasser zum Kochen bringen und anschließend die Hitze reduzieren.
4. Das Lachsfilet in die Pfanne geben und die Pfanne mit einem Deckel bedecken. Etwa 10 Minuten köcheln lassen, solange bis der Lachs gar ist. Zum Schluss den Lachs aus der Pfanne nehmen, abtropfen lassen, auf einem Teller anrichten und mit der Mangosalsa servieren. Nach Belieben nachwürzen.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 150 g Lachsfilet
- 150 g Mango
- 4 Cocktailtomaten
- 1/2 Zitrone (ca. 50 g)
- 1/4 Schalotte (ca. 5 g)
- 50 ml Fischfond
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Wasser
- 1 EL Essig
- Salz / Pfeffer
- Petersilie, frisch gehackt
- Zitronenmelisse, gehackt



396
Kalorien



23 g
Kohlenhydrate



18 g
Fett



32 g
Eiweiß



4 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}