



# Lachsfilet auf warmer Gurke mit Senfkörnern



## Zutaten für 1 Portion

1 Flasche	Fresubin® PRO Drink Neutral
1 kleine	Zwiebel
150 g	Gurke
1	ganze Zitrone
1EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
1	Lachsfilet
5 EL	Gemüsebrühe oder Wasser
1/2 EL	mittelscharfer und körniger Senf
nach Belieben	gehackter Dill oder gehackte Petersilie

## Nährwerte pro Portion

Energie.....	850 kcal
Eiweiss.....	56 g
Kohlenhydrate	54 g
Fett.....	43 g



## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Gurke schälen und der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurke in mundgerechte Stücke schneiden. 1 Esslöffel Zitronenschale abreiben und zwei Zitronenspalten für später aufheben.
2. 1/2 Esslöffel Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und bei mittlerer Hitze etwa 3 Minuten von jeder Seite braten.
3. Das restliche Öl in einem kleinen Stieltopf erhitzen. Zwiebeln und Gurke darin 2 Minuten andünsten. Gemüsebrühe oder Wasser zugeben und zugedeckt 4 Minuten kochen lassen. Den Topf vom Herd nehmen.
4. Fresubin® PRO Drink Neutral mit dem Senf verrühren und unter das Gemüse heben. Das cremige Gemüse erwärmen. Nicht aufkochen. Mit Salz, Pfeffer und Zitronenschale abschmecken.
5. Mit dem Lachsfilet und den Zitronenspalten servieren. Nach Belieben mit Dill oder Petersilie bestreuen.