

Ruckzucklachs mit Brokkoli

Rezept von Sylvia Angermann

Zutaten

1 Stück TK-Lachs

1 Brokkoli

Zitronenschale, Zitronensaft

Salz/Pfeffer

Butterflöckchen

Parmesan geraspelt

Zubereitung:

1 Stück TK Lachs mit Folie in den Topf geben.

1 zerzeilten Broccoli in den Gareinsatz legen .

Ca 1,5 l Wasser (aus dem Wasserkocher) über den Fisch gießen, Gareinsatz einhängen.

Nach Einsetzen des Gareinsatzes auf 120°C und Intervallstufe 3 stellen.

Wenn der Broccoli gar ist (ca. nach 14 Minuten), auf Teller geben, Butterflöckchen, Salz und geraspelten Parmesan darüber streuen.

Lachs auspacken, neben Broccoli legen, etwas Zitronenschale drüberriespeln, etwas Zitronensaft, Salz, Pfeffer und guten Appetit!

Optional, falls man möchte:

Danach in gleichem Kessel Mehlschwitze/Bechamelsoße mit Flexi kochen, Lachs und Broccoli einrühren, würzen (evt. Schuss Weißwein) und zu Nudeln servieren.