



THOMY

(RE-)LACHS AND DO IT!

ZUTATEN

Stk Lachsfilet

Prise Salz

Stk Frischer Meerrettich

Stk. Saft von einer halben Limette

Flasche Öl zum Braten

Paket Zuckerschoten

Prise Salz, Pfeffer

El. Olivenöl

g THOMY Honig-Senf

El. Balsamico-Reduktion

El. Honig

Stk. Chilischote

ANWEISUNG

Schritt 1 Die Kefen putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken

Schritt 2 Abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer, THOMY Honig Senf, Olivenöl, Chilischote, weissem Balsamico-Essig und dem Honig abschmecken

Schritt 3 Die Lachsteaks waschen und abtupfen, mit Olivenöl einreiben und in einer Grillpfanne oder auf dem Grill 3 Minuten von jeder Seite angrillen. Danach 5 Minuten bei niedriger Hitze ziehen lassen

Schritt 4 Mit Meersalz, Limettenabrieb und frischem Meerrettich würzen und gemeinsam mit dem Kefen-Salat servieren. En Guete! Du willst die ganze Welt wissen lassen, wie guat dein Low-Carb-Lachs isch? Dann poste ein Foto von deinem neuen Lieblingsgericht auf Facebook oder Instagram mit #LOVEthomy