

(Re-)Lachs and do it!

Kennst du schon das Dreamteam Lachs & Kefen? Das ist mal echtes Low-Carb-Vergnügen! Und dank unserem Rezept ein Vergnügen, das sich auch noch schnell und unkompliziert zubereiten lässt. Ein definitives Must-try!

 30 Minuten

 2 Stunden

So geht's

1. Die Kefen putzen und in kochendem Salzwasser 1 Minute blanchieren, danach im Eiswasser abschrecken.
2. Abtropfen lassen und mit Salz, Pfeffer, THOMY Honig Senf, Olivenöl, Chilischote, weissem Balsamico-Essig und dem Honig abschmecken.
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.
4. Mit Meersalz, Limettenabrieb und frischem Meerrettich würzen und gemeinsam mit dem Kefen-Salat servieren.

Zutaten

- 2 Lachssteaks
- Etwas Meersalz
- Frischer Meerrettich
- Saft und Abrieb von einer halben Limette
- Öl zum Braten
- 1 Päckchen Kefen
- Salz Pfeffer aus der Mühle
- 2 EL Olivenöl
- 3 EL THOMY Honig Senf
- Weisser Balsamico-Essig
- 1 EL Honig

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.

