



FISCH · HIGH PROTEIN

Kartoffel-Erbesen-Stampf mit Lachsfilet & Senf-Dill-Skyr

Dieses ausgewogene Gericht kombiniert zarten Wildlachs mit einem cremigen Kartoffel-Erbesen-Stampf und einem eiweißreichen Senf-Dill-Skyr. Perfekt als gesundes Abendessen für alle, die auf Genuss und Nährstoffe setzen – reich an Proteinen und einfach zubereitet.

10

VORBEREITUNG

20

ZUBEREITUNG

2

PORTIONEN

Einfach

SCHWIERIGKEITSGRAD

442 kcal

PRO PORTION

• ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DEN KARTOFFEL-ERBSEN-STAMPF

400 g mehligkochende Kartoffeln

150 g TK-Erbesen

1 TL Rapsöl

50 ml ungesüßte Hafermilch

Salz, Pfeffer, Muskat

FÜR DAS LACHSFILET

2 Stücke Wildlachsfilet à ca. 125 g
(ohne Haut)

1 TL Olivenöl

Zitronensaft

Salz, Pfeffer

FÜR DEN SENF-DILL-SKYR

150 g Skyr (laktosefrei möglich)

1 EL körniger Senf

1 TL Dijon-Senf

1 TL Honig oder Ahornsirup

1 EL gehackter Dill (frisch oder TK)

Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb

ZUBEREITUNG

- 1** Kartoffeln schälen, würfeln und in leicht gesalzenem Wasser ca. 15 Minuten weich kochen. Die TK-Erbesen in den letzten 3 Minuten mitgaren.
- 2** Lachsfilets trocken tupfen, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne mit Olivenöl auf jeder Seite ca. 3–4 Minuten braten, bis sie innen noch leicht glasig sind.
- 3** Für den Senf-Dill-Skyr: Skyr mit Senf, Honig, Dill, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb glatt rühren. Kalt stellen.
- 4** Kartoffeln und Erbsen abgießen, kurz ausdampfen lassen. Dann mit Öl, Hafermilch, Salz, Pfeffer und Muskat zu einem groben Stampf verarbeiten.
- 5** Anrichten: Stampf auf Tellern verteilen, Lachs darauf platzieren und mit Senf-Dill-Skyr servieren. Optional mit frischen Kräutern toppen.

MAKROS PRO PORTION

442
KALORIEN

42 g
PROTEIN

28 g
KOHLENHYDRATE

18 g
FETT

6 g
BALLASTSTOFFE



Rezept online
ansehen