



Gedünsteter Thymian-Rosmarin-Lachs auf Basilikum-Knoblauch-Dressing mit Aloe Vera Gel

ZUTATEN:

4 x 170 g Lachsfilet
1 Bund frischen Thymian
1 Bund frischen Rosmarin
Natursalz & Pfeffer

Fürs Dressing:

1 Bund Basilikum
2 Knoblauchzehen
1 EL Balsamico
1 EL Soja-Soße
Saft einer halben Zitrone
30 ml Aloe Vera Gel
1 EL Quark
Natursalz & Pfeffer

ZUBEREITUNG:

Legen Sie den gewaschenen Thymian und Rosmarin in eine Pfanne mit erhöhtem Rand und übergießen Sie die Gewürze mit einem Glas Wasser. Geben Sie die Lachsfilets ins kochende Wasser. Lassen Sie den Fisch fünf bis sieben Minuten bei geschlossener Pfanne köcheln.

Fürs Dressing geben Sie alle Zutaten in den Mixer. Abschließend gießen Sie die fertige Soße auf die vorgewärmten Teller und legen Sie den gedünsteten Lachs darauf.

Empfehlung als Beilage: Petersilien- oder Schwenkkartoffeln.

Guten Appetit wünscht Ihnen
Pascal