

Lachs -Burger...

Fischbrötchen

Zubereitungszeit:

20 Minuten

Schwierigkeit:

normal

☒ Zutaten für 2 Personen:

- 250g Lachsfilets
- 1 Kopf Brokkoli oder 1 Pkg. Tiefkühlbrokkoli
- Gewürze nach Geschmack und Verträglichkeit, z.B. Kümmel, Thymian, Rosmarin
- 4 Brötchen-/Semmelhälften, am besten selbst gemacht
- Öl zum Braten und Marinieren, z. B. Olivenöl
- Frischkäse
- 1 Prise Salz und Pfeffer zum Abschmecken

Zubereitung:

Fisch waschen und trocken tupfen. Salz, Pfeffer und Gewürze mit dem Öl zu einer Marinade vermischen. Den Fisch darin marinieren.

Brokkoli in heißes Salzwasser geben und auf mittlerer Hitze

garen.

Öl in einer Pfanne erhitzen. Den Lachs erst von der einen Seite wenige Minuten, dann von der anderen Seite braten bis er gar ist.

Brokkoli abseihen.

Brötchen mit Frischkäse bestreichen, Brokkoli und Lachs auf die Brötchen setzen.

Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat