



Gegrillter Lachs für die Bento Box



Rezeptinfo

Zutaten für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 10 Min.

pro 100 g: 825 kJ, 197 kcal, 0 g Kohlenhydrate, 19,4 g Eiweiß, 13,4 g Fett, 57 mg Cholesterin, 0 g Ballaststoffe

Schwierigkeitsgrad: | Kosten: € €

schnell

Zubereitung

Fisch gehört zur japanischen Küche einfach dazu. Deshalb kriegt er in unserer Bento Box auch einen besonderen Platz. Lachfilet eignet sich nämlich perfekt für den Körper unseren Bento-Bären. Zudem ist der Lachs super schnell zubereitet, los geht's:

Step 1:

Für den gebratenen Lachs, zuerst den Lachs von beiden Seiten gut salzen. Dann kannst du die Filets in kleine, mundgerechte Stückchen schneiden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die kleinen Filets kurz von beiden Seiten anbraten.

Zutaten

Menge

2	Lachsfilets
	Meersalz
1 EL	Sonnenblumenöl