



Rezepte – Woche 3

Lachsfilets mit Chili & Limette

Für 2 Portionen

Zubereitungszeit: aktiv 15 Min.

400 g Wildlachsfilets (je nach Größe 2-4 Stück)

2 EL Fett (Ghee oder Kokosöl)

Chiliflocken

Salz

1 EL Limettensaft

Die Lachsfilets abspülen und trocken tupfen.

Eine große Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, das Fett darin schmelzen lassen und die Fischfilets darin von einer Seite 2-3 Minuten braten.

Dann die Filets vorsichtig wenden und 2-3 Minuten weiterbraten. Dabei die Filets mit Chili und Salz bestreuen und kurz vor dem Servieren mit Limettensaft beträufeln.

Dazu passt: Blumenkohlreis, Asia-Orangen-Sauce, Salatkreationen, Schnelle Paleo-Pfanne, Apfel-Coleslaw