Lachs-Filet-Rezept mit Mojo-Sauce

Nährwertangaben

Angaben pro Portion

Kalorien	380 kcal
Protein	29g
Kohlenhydrate	1.8g
Fett	28g

Kalorien pro Gramm:

Fett 9 • Kohlenhydrate 4 • Protein 4

Zutaten für die Low-Carb Mahlzeit:

- 125g Lachsfilet
- 1 Knoblauchzehe
- Paprikapulver
- Kümmel
- Olivenöl
- Weißweinessig
- Petersil

Empfehlung zur Low-Carb Mahlzeit: 1 Tasse GymTea (100% natürlich)

Zubereitung der Low-Carb Mahlzeit:

Mojo-Sauce: 1 Knoblauchzehe, etwas Paprikapulver und Kümmel in den Mixer geben und nach wenigen Sekunden ca. 15ml Olivenöl hinzugeben. Dann ca. 20ml Weißweinessig dazugeben und mit etwas Salz würzen.

Das Lachsfilet in Stücke schneiden und für 10-12min anbraten (niedrige Hitze).
Serviere das Lachsfilet mit Mojo-Sauce und etwas Petersil.