Biogen *Für mich*

Lachs mit Sommergemüse

(2 Portionen)

ZUBEREITUNGSZEIT: ca. 60 Minuten
GRILLZEIT: 25 Minuten

Zutaten

ca. 450 g	gewürfeltes Gemüse nach Wahl (z. B. Möhren, Kartoffeln, grüner Spargel, Brokkoli, Zucchini, zarter Kohlrabi)
1	Bund frisches Basilikum
100 g	Kirschtomaten
1 EL	Olivenöl
2	Lachsfilets mit Haut, geschuppt
1½	Zitronen oder Limetten
½ TL	milder Senf
4 EL	griechischer Joghurt
	Natives Olivenöl extra
	Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Gemüse waschen und abtropfen lassen, würfeln und in eine große Schüssel geben. Tomaten halbieren und hinzugeben. Basilikumblätter abzupfen und davon die Hälfte ebenfalls hinzugeben. Einen Esslöffel Olivenöl untermischen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Anschließend das Gemüse in einer Grillschale auf dem Grill platzieren und ca. 15 Min. grillen, bis das Gemüse beginnt, weich zu werden. Nun die Lachsfilets auf das Gemüse legen. Zitronensaft und Olivenöl über dem Lachs und dem Gemüse verteilen. Grillen, bis der Lachs gar ist (ca. 10 Min.).
3. Das restliche Basilikum, den Senf und den Joghurt vermischen. Eine Prise Salz, Olivenöl und einen Spritzer Zitronensaft hinzugeben. Die Mischung als Dip verwenden oder den Lachs mit einem Löffel Dip garnieren.

TIPP:

Zu Lachs schmeckt auch ein Senf-Honig-Dressing ganz hervorragend: einfach Senf, Honig und Naturjoghurt zu gleichen Teilen mit etwas gehacktem Dill zusammenrühren. Schon haben Sie ein leckeres Dressing.

NÄHRWERTE PRO PORTION:

kJ/kcal: 2441/583 **EW:** 46 g **F:** 32,3 g **KH:** 21,7 g **BE:** 2

Biogen-64369