



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Lachsfilet mit Wirsing

### Zutaten (für 4 Personen)

- 1 Wirsing (ca. 1 kg)
- 1 Zwiebel
- 2 EL Olivenöl
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Wasser
- 3 EL Crème légère
- 600 g Lachsfilet
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- Küchengarn
- 1 Stück frischer Meerrettich (ca. 30 g)



### Zubereitung

1. Den Wirsing putzen, waschen, vierteln, den Strunk herausschneiden und anschließend in feine Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und würfeln. In einem breiten Topf 1 EL Olivenöl erhitzen und die Zwiebeln mit dem Wirsing darin bei mittlerer Hitze ca. 5 Minuten andünsten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
2. Das Wasser und Crème légère einrühren, aufkochen und zugedeckt ca. 10 Minuten schmoren.
3. Inzwischen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in acht Stücke schneiden. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Zitrone mit heißem Wasser übergießen, trocken reiben und in 8 dünne Scheiben schneiden. Auf jedes Stück Lachs eine Zitronenscheibe legen und mit Küchengarn festbinden. 1 EL Olivenöl in einer großen Pfanne erhitzen und die Lachsstücke darin zuerst auf der Seite ohne Zitrone 3–4 Minuten braten. Anschließend wenden und ca. 3 Minuten weiterbraten.
4. Den Meerrettich schälen, waschen, fein reiben und unter den Wirsing rühren. Das Ganze nochmals abschmecken und den Lachs auf dem Wirsing anrichten.

Arbeitszeit: ca. 30 Min.