

Low Carb Rezept: Lachs in Kokos-Curry-Sauce mit geröstetem Gemüse



Zutaten (für 2 Personen)

- Hauptgang:
 - 2 Lachsfilets (ca. 250–300 g), in Stücke geschnitten
 - 1 Zwiebel (ca. 80 g), fein gehackt
 - 400 ml Kokosmilch
 - 1–2 TL Currymischung
 - 1 TL Kokosfett
 - Salz & Pfeffer
- Beilage:
 - 1 kleiner Blumenkohl
 - 1 mittlere Zucchini
 - 1 TL Kokosfett
 - Salz & Pfeffer
 - 20–30 g Parmesan

Zubereitung

1. Lachs in Kokos-Curry-Sauce:
 - Zwiebeln im Kokosfett glasig anbraten.
 - Lachsstücke dazugeben und anbraten.
 - Mit Kokosmilch ablöschen.
 - Currymischung, Salz und Pfeffer hinzufügen.
 - 5–8 Minuten köcheln lassen.
2. Gemüse (Airfryer):
 - Gemüse schneiden und würzen.
 - Bei 190°C ca. 15-20 Minuten garen.
 - Mit Parmesan verfeinern.
3. Alternative Backofen:
 1. Gemüse bei 200°C Umluft 20–25 Minuten rösten.

Nährwerte pro Portion (ca.)

- **Kalorien:** ca. **560 kcal**
- **Protein:** ca. **31 g**
- **Fett:** ca. **40 g**
- **Kohlenhydrate:** ca. **13 g**

