



Lachstopf mit Süßkartoffel

VORBEREITUNG 20 MINUTEN
ZUBEREITUNG 10 MINUTEN
GESAMT 30 MINUTEN

Für 2 Personen

knapp 170 g Lachs, in Würfel geschnitten

1 EL Olivenöl

1 kleine gehackte Zwiebel

1/2 gehackte grüne Paprikaschote

1/2 gehackte rote Paprikaschote

1 gepresste Knoblauchzehe

1 mittelgroße Süßkartoffel ohne Schale, in Würfeln und gekocht

Zubereitung

- Süßkartoffel in kleine Würfel schneiden und in Wasser vorkochen.
- Öl auf mittlerer Stufe in der Pfanne erhitzen.
- Zwiebel, Paprika, Knoblauch und Lachs in Öl sautieren.
- gekochte, in Würfel geschnittene Süßkartoffeln und Lachs unterrühren.
- Offen erhitzen und dabei häufig umrühren.

Nährwert: Kcal: 286, Protein: 26g, Kohlenhydrate: 14g Fett: 11g

Geniesser-Tipp

Gebe noch ein paar Schrimps hinzu, gieße das ganze mit ein wenig Kokosmilch auf und rühre eine Currypaste darunter. Schon hast du ein leckeres Thaicurry!