

Lachssteack mit Bohnen in Honig-Senf-Soße

Zutaten | 4 Portionen

500 g	frische Lachssteaks (4 Stücke)
	Salz
300 g	frische grüne Bohnen
2 EL	Butterschmalz
20 g	Butter
150 g	Cème fraîche
2 TL	Honig
2 TL	Grobkörniger Senf
	Frisch gemahlener Pfeffer

Zubereitungszeit: 40 Min., Bratzeit: 6 Min.

Zubereitung:

- Lachssteaks mit einem Küchentuch trocken tupfen und mit Salz bestreuen.
- Die Bohnen waschen und putzen und in reichlich gesalzenem Wasser bissfest kochen.
- Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten darin braten.
- Bohnen auf ein Sieb abtropfen lassen.
- Butter in einem Topf zerlassen und die Bohnen darin schwenken.
- Bohnen und Lachs auf einer Platte anrichten und warm stellen.
- Crème fraîche, Honig und Senf in den Bratsud rühren, kurz erhitzen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und auf dem Lachs verteilen.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 254 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
478 kcal	35.7 g	13.2 g	28.9 g	94.5 mg