

Edamame-Bowl mit Lachs



Zubereitung

Die Edamame-Bohnen (Konserven) in einem Küchensieb abspülen und abtropfen lassen. Den Salat putzen, in Streifen schneiden, in einer Salatschleuder gründlich trocknen und in den Bowles verteilen.

Die Paprika und die Kirschtomaten waschen und in mundgerechte Stücke schneiden, dann auch auf dem Salat verteilen. Das Lachsfilet in einer beschichteten Pfanne durchbraten.

Den Feta-Käse würfeln und zusammen mit dem Lachs auf dem Gemüse platzieren. Aus Olivenöl, Essig, Kräutersalz und Naturjoghurt ein Dressing anrühren und über der Bowl verteilen.

Zutaten

für 2 Portionen

100 g Edamame

2 Roma Salatstauden (je 120 g)

2 kleine rote Paprika (je 150 g)

120 g Kirschtomaten

100g Feta light

100 g Lachsfilet

100 g Naturjoghurt (0,1%)

2 EL Olivenöl, etwas Essig

1 Prise Kräutersalz, 1 Prise Pfeffer

Durchschnittliche Nährwertangaben

		pro 100 g	pro Portion
Energie	kJ	392	2146
	kcal	93	512
Fett [g]		5,6	30,4
davon ges. Fettsäuren		1,4	7,5
Kohlenhydrate		3,7	20,1
Eiweiß [g]		6,0	32,9
Ballaststoffe [g]		1,3	7,0
BE		0,37	2
KE		0,37	2
Salz [g]		0,4	2,2

Rezeptideen bei Schwangerschaftsdiabetes



**Praxis für
Endokrinologie**

laborkrone.de