

# Gegrilltes Lachsfilet

mit 2erlei Spaghetti und buntem Gemüse



Etwa  
**423 kcal**  
pro Portion



## Zubereitung

Die Lachsfilets mit etwas Salz, Zitrone, Knoblauch und Grillgewürz würzen. Anschließend die Filets langsam in etwas Olivenöl braten. Der Lachs sollte innen noch leicht glasig sein. Wenn er zu durch ist, wird er gerne trocken! Man kann ihn auch anbraten und anschließend im Ofen bei ca. 140 Grad langsam garen.

Die Spaghetti laut Anleitung al dente kochen, vermischen und mit etwas Olivenöl und Salz würzen. Die gekochten gelben Karotten in Scheiben schneiden und gemeinsam mit den Brokkoliröschen in etwas Butter anschwenden und mit Salz abschmecken.

Die Spaghetti in die Mitte des Tellers geben, das Lachsfilet darauf setzen und das Gemüse rundherum legen. Guten Appetit.

## Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets á ca. 120 g  
120 g Spaghetti roh  
120 g Spaghetti schwarz roh  
3 gelbe Karotten  
1/2 Kopf Brokkoli  
1 EL Olivenöl  
10 g Butter