

Lachs mit Kartoffeln, Bohnen, Sauce und Karottensalat:

- Lachs Natur (200 Gramm)
- Bohnen (250 Gramm)
 - Kokosfett (5-6 Gramm zum Anbraten)
- Kartoffeln (150 Gramm)
- Sauce :
 - Weizenmehl
 - Olivenöl (3-5cl)
 - Kokosfett (3-5 Gramm)
 - Creme Fraich (200 Gramm)
 - Alternativ Johgurt Natur
 - Gewürze, je eine Prise
 - Salz (grob),
 - Pfeffer (Schwarz, gemahlen)
 - **Corianderpulver**
 - Basilikum (getrocknet)
 - Majoran (getrocknet)
 - Ingwerpulver
 - Senfmehl
- Karottensalat:
 - 2 Karotten
 - Balsamico Essig
 - Leinsamenöl
 - Salz
 - Pfeffer

Die Kartoffeln schälen und kochen. Die Bohnen in Kokosfett angebraten. Etwas Salzu dazugeben.

Den Lachs von beiden Seiten je ca. 3-5 Minuten anbraten. Für die Sauce Öl und Kokosfett zusammen erhitzen. Mehl daugeben. Wasser hinzufügen.

Am besten hier Creme Fraich Leicht verwenden. Gewürze einbringen und fertig.