

Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Kurkumasoße



250 g	Brokkoli	2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer	1	Zwiebel
600 g	Lachsfilet	150 g	Schlagsahne
ageriebene Schale und Saft von ½	Bio-Zitrone	1 TL	Kurkuma
		1 Dose (425 ml)	Artischockenherzen
		2 EL	Kapern (Glas)
		3 Stiele	Petersilie

Zubereitung

- 1 Brokkoli waschen, in Röschen vom Strunk schneiden. In kochendem Salzwasser ca. 5 Minuten garen. Lachs abspülen, in vier Stücke schneiden. Mit 1–2 EL Zitronensaft beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Öl erhitzen. Fisch darin pro Seite ca. 2 Minuten braten. Herausnehmen, warm stellen. Brokkoli abgießen, Garwasser dabei auffangen. Ca. 200 ml abmessen.
- 2 Zwiebel schälen, fein würfeln. Im heißen Bratfett andünsten. Garwasser und Sahne angießen, aufkochen und kurz köcheln. Soße mit Kurkuma, Zitronenschale und übrigem -saft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 3 Artischocken abtropfen lassen, je nach Größe halbieren oder vierteln. Mit Kapern, Brokkoli und Lachs in der Soße kurz erhitzen. Petersilie waschen und die Blättchen abzupfen. Brokkoli-Lachs-Pfanne mit Petersilie garnieren.