

# apoday® Rezepte

## Hauptmahlzeit

### Lachskotelette

40 g Reis mit Wildreis  
1 Lachskotelett à 125 g  
2 TL Olivenöl  
Salz  
Pfeffer  
Kresse

Reis mit Wildreis nach Packungsaufschrift zubereiten.  
Das Lachskotelett abspülen, trocken tupfen und in heißem Olivenöl in einer beschichteten Pfanne von beiden Seiten 2-3 Minuten braten. Pfeffern und salzen und mit dem Reis servieren. Mit etwas Kresse bestreuen.

445 kcal (1862 kJ), 28,0 g Eiweiß, 23,9 g Fett,  
29,8 g Kohlenhydrate