

# KFZ-REZEPT

Für zwei Personen:

1.8 dl Gemüsebouillon  
heiss

150 gr Couscous

½ Gurke

½ Zitrone

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

2 Tranchen Lachsfilet

ohne Haut

Salz

Pfeffer

Sesam

Olivenöl

Vor- und  
Zubereitung:  
ca. 20 Minuten

## Lachs im Sesammantel mit Couscous



Bouillon aufkochen und über den Couscous giessen, zugedeckt cirka fünf Minuten ziehen lassen.

Wenig Zitronenschale abreiben, ½ Zitrone auspressen und mit dem Öl zum Couscous geben.

Gurke würfeln und zum Couscous geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Fettschicht vom Lachs entfernen. Filet würzen, im Sesam wenden und andrücken.

In einer beschichteten Bratpfanne im heissen Öl bei mittlerer Hitze beidseitig je cirka drei Minuten braten.

Schnell und einfach nur lecker !!



Die Neue Fricktaler Zeitung wünscht en Guete.

### TSCHANNEN

FLEISCH & WURSTWAREN

[info@tschannen-metzg.ch](mailto:info@tschannen-metzg.ch)  
[www.tschannen-metzg.ch](http://www.tschannen-metzg.ch)  
Tel. 061 841 11 29 • 4312 Magden

Für Ihren Grill erhalten Sie nicht nur  
die besten Fleisch- und Wurstwaren,  
sondern neu auch noch das Gas dazu.



### Hortensienwoche

vom 16. - 23. Juni 2018



Grillvorführung in Lörrach  
am 16. Juni ab 10 Uhr!



[www.blumensteul.de](http://www.blumensteul.de)

79618 Rheinfelden  
Müssmattstr. 85



[www.blumenschmitt.de](http://www.blumenschmitt.de)

79539 Lörrach  
Brombacherstr. 50