



**Sommerliche Ebly-Pfanne "Marinara"**  
(4 Portionen)

**Zutaten:**

500 g Seelachsfilet  
Zitronensaft  
Salz  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
200 g Kirschtomaten  
2 Schalotten  
250 g Ebly Sonnenweizen  
2 EL Olivenöl  
4 EL grünes Pesto



**Zubereitung:**

1. Lachsfilet waschen, trocken tupfen, in Streifen schneiden, säuern und salzen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Schalotten abziehen und würfeln.
2. Ebly Sonnenweizen nach Packungsanweisung zubereiten. Öl erhitzen, Lachs dazugeben, anbraten und herausnehmen. Schalotten, Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten in das verbliebene Bratfett geben und andünsten.
3. Lachs und Ebly Sonnenweizen dazugeben, kurz mit erhitzen, mit Pesto abschmecken und servieren.

Zubereitungszeit: ca. 25 Minuten

**Pro Portion:**

kJ/kcal: 1801/430  
EW: 32 g  
F: 12 g  
KH: 49 g  
BE: 4