

Gebratener Lachs auf buntem Salat



Rezept: 0121

Kategorie:

Quelle:

Liste: 9.1.16. Hauptspeise mit Fisch

Obst, Gemüse, Fisch,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Das Lachsfilet in zwei gleich große Portionen teilen noch vorhandene Gräten entfernen. Eine Pfanne erhitzen und unter Zugabe eines Esslöffel Rapsöl den Fisch von der Hautseite gut 3 Minuten bei stärkerer Hitze anbraten. Danach die Temperatur reduzieren und den Fisch garen lassen.

In der Zwischenzeit den Salat waschen, den oberen Teil als Blätter verwenden den Rest in Stücke schneiden. Die Avocado halbieren den Stein entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen und in Streifen schneiden. Die Gurke gut abspülen und wenn es einer Bio-Gurke ist diese auch gerne mit Schale verwenden. Nun die Gurke in Scheiben schneiden. Zum Schluss die Tomaten waschen und halbieren. Den Salat in eine Schüssel geben und mit Dressing bestehend aus Balsamico Essig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zucker gut vermischen.

Den Garpunkt des Lachs prüfen und im letzten Moment noch mal kurz wenden und von der anderen Seite braten lassen. Salat auf einen Teller anrichten das Lachsfilet darauf setzen mit etwas Salz und Pfeffer nochmal würzen und die Kresse als Topping draufgeben.

Zutatenliste für 2 Personen

350 g Lachsfilet (mit Haut)

250 g Romana Salatherzen

50 g Rettich Kresse

1 Avocado

$\frac{1}{2}$ Salatgurke, Bio

150 g Kirschtomaten

Olivenöl

Balsamico, hell

Rapsöl

Salz, Pfeffer und Zucker