



## Gebratener Lachs mit Linsengemüse

und Apfel-Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Saftiges Lachsfilet mit einem leckeren Linsengemüse mit Karotte und Stangensellerie, dazu ein frischer Salat aus knackigem Apfel und Gurke – das ist gesunde Vielfalt, die satt und glücklich macht. Dauert auch gar nicht lang in der Küche, ist das schlimm?

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie
- 1 Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf<sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 680kcal, Fett 37.6g, Kohlenhydrate 45.2g, Eiweiß 36.4g



**1. Zwiebel schneiden**



**4. Linsengemüse kochen**

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben, dann die **Linsen samt Flüssigkeit**, 2EL Senf und 3EL Wasser unterrühren. Das **Linsengemüse** abgedeckt 6-7Min. sanft köcheln lassen, dann noch ca. 3Min. ohne Deckel garen.



**2. Karotte schneiden**



**5. Fisch vorbereiten**

Den **Fisch** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Schuppen und Gräten entfernen. Den **Fisch** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.



**3. Salat zubereiten**

Den **Apfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit dem **Apfel** vermengen. Mit je 2EL Olivenöl und Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



**6. Fisch braten**

Den **Fisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3Min. kross anbraten. Dann wenden und weitere 3-4Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Fisch** 1-2Min. ruhen lassen. Die **Lauchzwiebeln** unter das **Linsengemüse** rühren, mit Salz, Pfeffer und 1TL Essig abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Salat** servieren.