



## 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?



- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 1 Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>

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

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

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



## 1. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe 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

Die **Karotte** ggf. schälen, längs vierteln und in 0,5–1 cm kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** längs halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



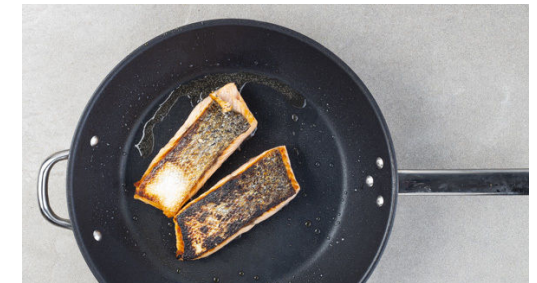
## 5. Fisch vorbereiten

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.