



Gebratener Lachs mit Linsengemüse

und Apfel-Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Saftiges Lachsfilet auf 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 ⁹
- 1 Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Senf ¹⁰
- 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 819kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 36.8g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Karotte schneiden

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



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.



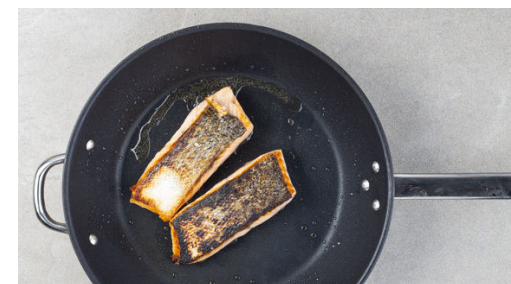
4. Linsengemüse kochen

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.



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.



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.