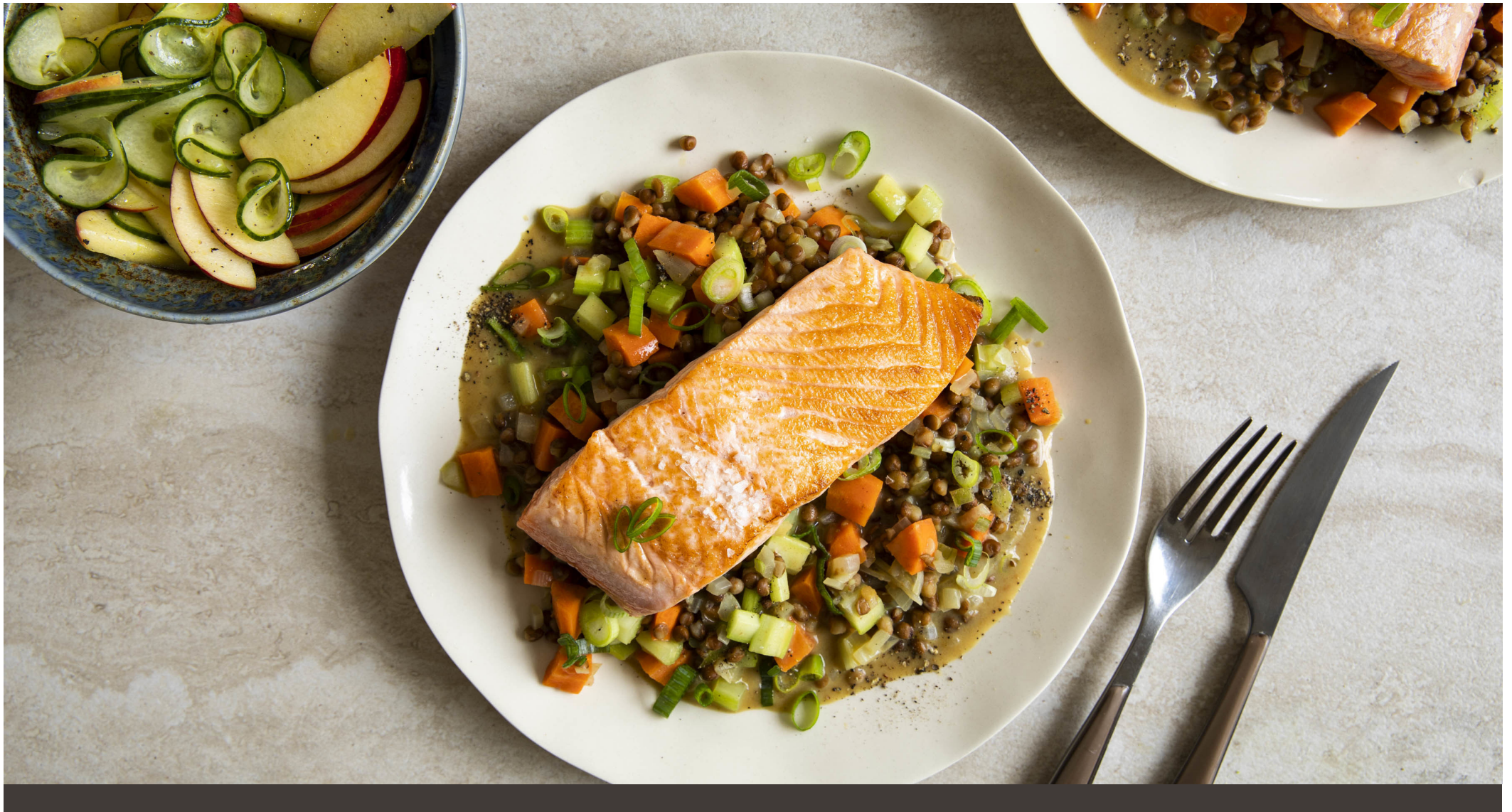




## Gebratener Lachs mit Linsengemüse

und Apfel-Gurken-Salat



20-30min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie <sup>9</sup>
- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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 746kcal, Fett 48.8g, Kohlenhydrate 39.0g, Eiweiß 35.6g



### 1. Zwiebel schneiden

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



### 2. Karotten schneiden

Die **Karotten** 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

Die **Äpfel** vierteln, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in dünne Scheiben schneiden und mit den **Apfelscheiben** vermengen. Mit je 3EL Olivenöl und Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



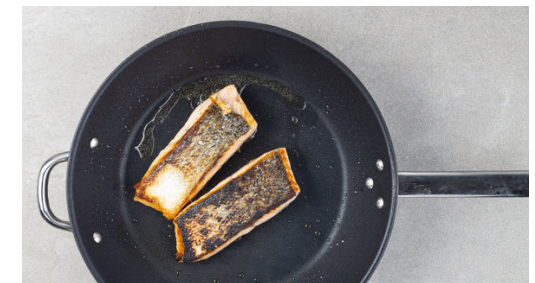
### 4. Linsengemüse kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben, dann die **Linsen samt Flüssigkeit**, 3EL Senf und 50ml 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 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen.



### 6. Fisch braten

Den **Fisch** in einer großen Pfanne mit 2EL 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** mischen, mit Salz, Pfeffer und 1-2TL Essig abschmecken und mit dem **Fisch** und dem **Salat** servieren.