



TBR Superfix: Gebratener Lachs mit Zitrone

an buntem Kartoffel-Bohnen-Salat



ca. 20min



3-4 Personen

Das erfrischende Aroma der Zitrone ist in diesem schnell zubereiteten Gaumenschmaus ein echter Star. Die Zitronenscheiben werden nämlich unter den saftigen Lachsfilets in der Pfanne gebraten, wodurch sie leicht karamellisieren und dem Gericht einen ganz besonderen Geschmack verleihen. Dazu gibt es einen feinen Kartoffelsalat mit grünen Bohnen und Radieschen.

Was du von uns bekommst

- 400g geschnittene grüne Bohnen
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 4 MSC-Lachsfilets, aufgetaut ¹

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter ²
- 30ml Olivenöl
- 30ml Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- große Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten. Diese ggf. vor dem Braten mit einer Pinzette entfernen oder später beim Essen darauf achten!

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

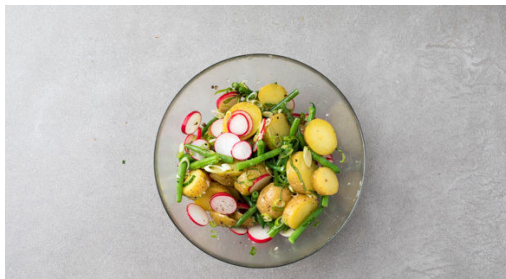
Nährwertangaben pro Portion

Energie 636kcal, Fett 34.7g, Kohlenhydrate 49.0g, Eiweiß 31.1g



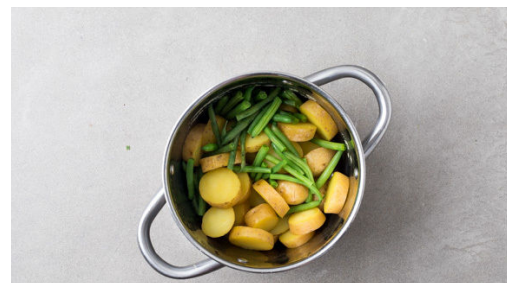
1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die Bohnen zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in einen zweiten mittelgroßen Topf geben. Mit gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und in 10-12Min. gar kochen.



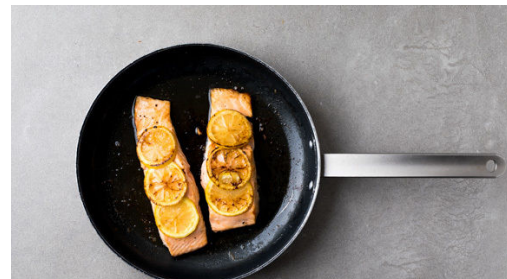
4. Salat mischen

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden, **1EL Lauchzwiebeln** für die **Garnitur** beiseitelegen. Die **restlichen Lauchzwiebeln** mit den **Radieschen**, den **Bohnen**, den **Kartoffeln** und der **Salatsauce** vermengen und den **Salat** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Bohnen kochen

Die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Nach Ende der Garzeiten die **Kartoffeln** und die **Bohnen** in Sieb abgießen und auskühlen lassen.



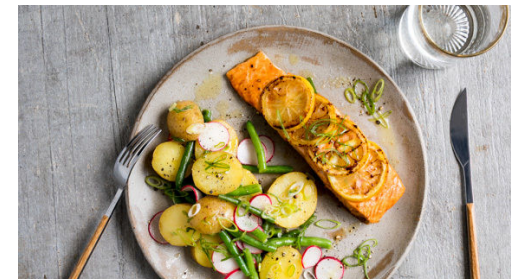
5. Lachs braten

Die **Zitrone** in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Lachs** abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erwärmen. Den **Lachs** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne geben, mit je **3-4 Zitronenscheiben** belegen und ca. 4Min. braten. Dann mitsamt den **Zitronen** wenden und weitere 3-4Min. braten.



3. Salatsauce zubereiten

In einem kleinen Topf 2EL Butter bei niedriger Temperatur schmelzen lassen, dann vom Herd nehmen und 2EL hellen Essig, 1/2TL Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren. Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden.



6. Anrichten und servieren

Den **Lachs** mit dem **Kartoffel-Bohnen-Salat** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.