



Gebratener Lachs „Mexiko“

mit buntem Bohnensalat und Koriander



20-30min



3-4 Personen

Ein bunter Bohnensalat mit fruchtigen Tomaten, roten Zwiebeln, erfrischender Limette und Koriander begleitet die saftigen Lachssteaks aus der Pfanne mit gerösteten Cashewkernen. Leichte Küche, die an den Sommer erinnert, und ganz schnell auf dem Tisch!

Was du von uns bekommst

• 15

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- Sieb
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Vorsicht, der Fisch kann Gräten enthalten! Diese ggf. während der Zubereitung mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten!

Allergene

Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 34.9g, Kohlenhydrate 29.2g, Eiweiß 44.9g



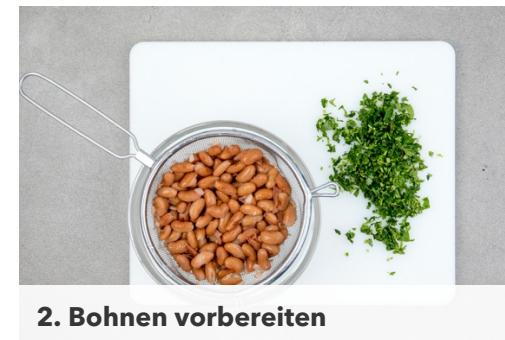
1. Lachs würzen

Den **Lachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen. **Vorsicht**, der **Fisch** kann Gräten enthalten! Diese ggf. jetzt mit einer Pinzette entfernen oder beim Essen darauf achten! Die **Lachssteaks** von beiden Seiten mit der **1/2 der Gewürzmischung** einreiben und leicht salzen.



4. Dressing mixen

Das **Innere der Tomaten** mit Salz und 1 Prise Zucker würzen und mit einem Mixstab pürieren. 1-2TL Olivenöl hinzugeben und das **Dressing** nach Geschmack mit **Limettenabrieb** und **-saft** abschmecken.



2. Bohnen vorbereiten

Die **Bohnen** in einem Sieb abtropfen lassen. Den **Koriander samt Stängeln** fein hacken.



5. Lachs braten

Den **Lachs** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze für 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Die **Cashewkerne** hinzugeben und die Pfanne vom Herd nehmen, die Hitze reicht noch aus, um die **Cashews** leicht anzurösten. Den **Fisch** bis zum Servieren in der Pfanne ruhen lassen.



3. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln und den Strunk entfernen. Das flüssige Innere mit den Kernen in ein hohes Gefäß geben, das Fleisch in 0,5cm breite Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **Schale 1 Limette** abreiben, dann beide **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Salat zubereiten

Die **Bohnen**, die **Tomaten**, die **Zwiebeln** und die **1/2 des Korianders** mit dem **Dressing** vermengen und mit der **restlichen Gewürzmischung**, Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Fisch** auf dem **Bohnensalat** anrichten, die **Cashews** darüberstreuen und mit dem restlichen **Koriander** garniert servieren.