



V3: Lachsfilet an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



2 Personen

Oh, là, là, heute hat sich unser saftig-zartes Lachsfilet gleich zwei adrette Begleitungen angelacht: Auf der einen Seite glänzt ein rustikaler Kartoffelsalat mit gegrillter Zucchini im cremigen Dressing. Daneben macht der frische Gurkensalat auch eine super Figur. Jetzt muss man sich nur noch für sein Herzblatt entscheiden ...

- 1 Packung Babykartoffeln
- 1 Gurke
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴

- 2EL Mayonnaise ³
- 1TL Senf ¹⁰
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Grillpfanne

Allergene
Eier (3), Fisch (4), Senf (10). Kann Spuren
von anderen Allergenen enthalten.

Energie 816kcal, Fett 56.0g,
Kohlenhydrate 47.4g, Eiweiß 30.2g



1. Kartoffeln schneiden

A top-down view of a white rectangular plate with rounded corners, set against a light grey textured background. On the plate is a pile of cooked food. It consists of numerous small, irregular cubes of salmon, which are a golden-brown color with some darker, charred edges. Interspersed among the salmon cubes are several pieces of zucchini, cut into similar-sized chunks. The zucchini pieces show their green skin and lighter green flesh. The overall presentation is simple and clean.

4. Zucchini grillen



2. Gurkensalat zubereiten



5. Kartoffelsalat zubereiten

3. Kartoffeln backen

6. Fisch braten

Den **Fisch** von beiden Seiten mit insgesamt 1EL Olivenöl einreiben und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Dann in der Pfanne auf der Hautseite bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. anbraten, damit die Haut schön kross wird. Die Hitze reduzieren, den **Fisch** wenden und in 2-3Min. gar ziehen lassen. Den **Fisch** mit den **Salaten** servieren.