



## V: Lachsfilet an zweierlei Salaten

mit gegrillter Zucchini, Kartoffeln und Gurke



ca. 40min



3-4 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 ...



- 1kg Babykartoffeln
- 2 Gurken
- 2 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Zucchini
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut <sup>4</sup>

- 4EL Mayonnaise <sup>3</sup>
- 2TL Senf <sup>10</sup>
- 2TL 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 727kcal, Fett 43.2g,  
Kohlenhydrate 51.7g, Eiweiß 32.4g



## 1. Kartoffeln schneiden

A top-down view of a white rectangular plate with rounded corners, resting on a light-colored wooden surface. The plate is filled with a pile of cooked ingredients. There are several pieces of salmon, cut into cubes or chunks, which are a golden-brown color with some darker, charred edges. Interspersed among the salmon are pieces of zucchini, also cut into cubes or chunks, showing a bright green color. The overall appearance is that of a healthy, cooked meal.

#### 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, mit der **übrigen Gewürzmischung** bestreuen und in 2-3Min. gar ziehen lassen. Den **Fisch** mit den **Salaten** servieren.