



Gebratenes Lachsfilet

auf buntem Salat mit Bohnen



20-30min



3-4 Personen

Ein schnelles und leichtes Abendessen mit viel Aroma - perfekt, wenn du abends mehr vorhast, als in der Küche zu stehen. Zum frischen Salat mit schwarzen Bohnen und Tomaten gibt es saftigen Lachs, der nur kurz in der Pfanne gebraten werden muss. Limette und Koriander zaubern Urlaubsfeeling auf den Teller. Lass es dir schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Romanasalat
- 20g frischer Koriander
- 2 Dosen schwarze Bohnen
- 4 Tomaten
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 unbehandelte Limetten
- 2 Packungen frischer Lachs ⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Fisch (4). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 446kcal, Fett 21.7g, Kohlenhydrate 24.5g, Eiweiß 34.5g



1. Salat schneiden

Den **Romanasalat** in dünne Streifen schneiden. Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen, kurz abspülen und abtropfen lassen.



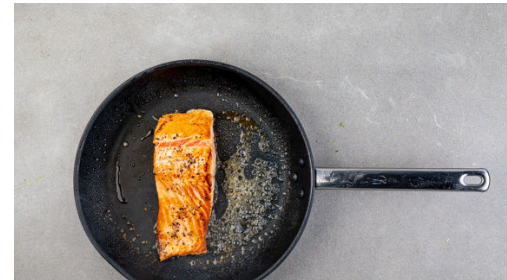
4. Fisch würzen

Den **Lachs** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen. Evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** vierteln, vom Kerngehäuse befreien und in feine Streifen schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Fisch braten

Den **Lachs** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze zunächst mit der Hautseite nach oben 1-2Min. anbraten. Wenden und nochmals 1-2Min. braten, dann die Hitze reduzieren und den **Fisch** mit der **1/2 des Limettensafts** ablöschen. Weitere 1-2Min. garen, bis der **Fisch** in der Mitte durch ist.



3. Limetten vorbereiten

Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limetten** halbieren und auspressen.



6. Salat anrichten

1-2TL Limettenabrieb oder mehr nach Geschmack, den **restlichen Limettensaft**, den **Knoblauch**, 2EL Olivenöl, 1-2EL Essig sowie Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren und mit dem **Salat**, dem **Koriander**, den **Bohnen**, den **Tomaten** und den **Zwiebeln** vermengen. Die **Fischfilets** jeweils halbieren, auf dem **Salat** anrichten und servieren.