

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

- 1kg festkochende Kartoffeln
- 1 Packung grüne Bohnen
- 1 Bund Radieschen
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen frischer Lachs

Was du zu Hause benötigst

- 1-2EL Butter⁷
- Olivenöl
- Essig
- Salz und schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- großer Kochtopf
- kleiner Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582.0kcal, Fett 28.5g, Eiweiß 32.3g, Kohlenhydrate 44.3g



1. Kartoffeln vorkochen

Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm breite Scheiben schneiden und in einen großen Topf geben. Mit gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und ca. 5Min. kochen lassen.



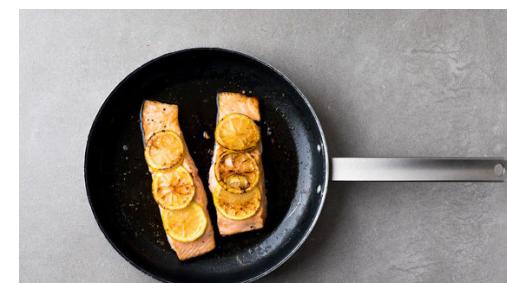
4. Salat mischen

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 Enden der **Bohnen** abschneiden und die **Bohnen** halbieren. Die **Bohnen** zu den **Kartoffeln** in den Topf geben und beides 5-7Min. köcheln lassen, bis das **Gemüse** bissfest ist. In ein Sieb abgießen, abtropfen und auskühlen lassen.



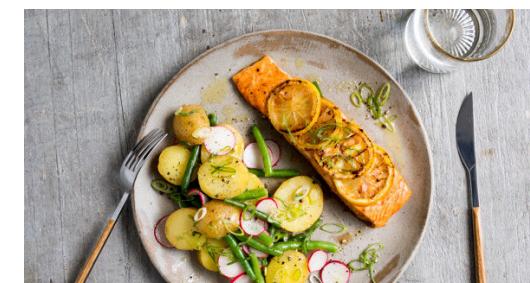
5. Lachs braten

Die **Zitrone** in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Lachs** trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL 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 auf der anderen Seite weitere 3-4Min. braten.



3. Salatsauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1-2EL Butter bei niedriger Temperatur schmelzen lassen, dann vom Herd nehmen und 1-2EL (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.