



## Gebratener Lachs mit Linsengemüse

und Apfel-Gurken-Salat



20-30min



2 Personen

Saftiges Lachsfilet mit einem leckeren Linsengemüse mit Karotte und Stangensellerie, dazu ein frischer Salat aus knackigem Apfel und Gurke – das ist gesunde Vielfalt, die satt und glücklich macht, und dennoch mit wenig Kalorien punktet. Dauert auch gar nicht lang in der Küche, ist das schlimm?

## Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie<sup>9</sup>
- 1 Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Dose braune Linsen
- 2 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Packung frischer Lachs<sup>4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler

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

### Allergene

Fisch (4), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 36.7g, Kohlenhydrate 52.1g, Eiweiß 41.1g



**1. Zwiebel schneiden**

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.



**2. Karotte schneiden**

Die **Karotte** schälen, längs vierteln und in 0,5-1cm kleine Würfel schneiden. Den **Stangensellerie** längs halbieren und ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



**3. Salat zubereiten**

Den **Apfel** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in feine Scheiben schneiden und mit dem **Apfel** vermengen. Mit je 2EL Olivenöl und Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



**4. Linsengemüse kochen**

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben, dann die **Linsen samt Flüssigkeit**, den **Senf** und 3EL Wasser unterrühren. Das **Linsengemüse** abgedeckt 6-7Min. sanft köcheln lassen, dann noch weitere 3Min. ohne Deckel garen.



**5. Fisch vorbereiten**

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in **2 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



**6. Fisch braten**

Den **Lachs** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf der Hautseite 2-3Min. kross anbraten. Dann wenden und weitere 3-4Min. braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und den **Fisch** 1-2Min. ruhen lassen. Die **Lauchzwiebeln** unter das **Linsengemüse** mischen, mit Salz, Pfeffer und 1TL Essig abschmecken und mit dem **Lachs** servieren.