



Gebratener Lachs mit Linsengemüse

und Apfel-Gurken-Salat



20-30min



3-4 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
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Lauchzwiebel
- 2 Karotten
- 2 Stangensellerie⁹
- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Dosen braune Linsen
- 3 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Packung frischer Lachs⁴

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher

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 684kcal, Fett 33.8g, Kohlenhydrate 50.4g, Eiweiß 40.3g



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.



4. Linsengemüse kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben, dann die **Linsen** **samt Flüssigkeit**, den **Senf** und 50ml Wasser unterrühren. Das **Linsengemüse** abgedeckt 6-7Min. sanft köcheln lassen, dann noch weitere 3Min. ohne Deckel garen.



2. Karotte schneiden

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



5. Fisch vorbereiten

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in insgesamt **4 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



3. Salat zubereiten

Die **Äpfel** vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in feine Scheiben schneiden. Die **Gurke** ebenfalls in feine Scheiben schneiden und mit den **Apfelscheiben** vermengen. Mit je 3-4EL Olivenöl und Essig sowie Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



6. Fisch braten

Den **Lachs** mit Salz und Pfeffer würzen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 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 1-2TL Essig abschmecken und mit dem **Lachs** servieren.