



RS Gebratenes Lachsfilet mit Zitrone

an buntem Kartoffel-Bohnen-Salat



ca. 20min



2 Portionen

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

- 250g grüne Bohnen
- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 1 Bund Radieschen
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 MSC-Lachsfilets, aufgetaut¹

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter²
- Olivenöl
- Essig
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- 2 mittelgroße Töpfe
- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sieb

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

Kochtipp

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

Allergene

Fisch (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 649kcal, Fett 34.8g, Kohlenhydrate 52.4g, Eiweiß 31.5g



1. Kartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Bohnen** zum Kochen bringen. Die **Kartoffeln samt Schale** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden und in einen zweiten mittelgroßen Topf geben. Mit gesalzenem Wasser bedecken, aufkochen und in 10-12Min. gar kochen.



4. Salat mischen

Die **Radieschen** in dünne Scheiben schneiden. Die **Lauchzwiebel** 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. Die **Zitrone** in sehr dünne Scheiben schneiden.



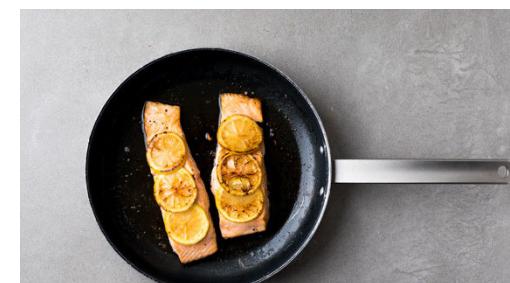
2. Bohnen kochen

Die Enden der **Bohnen** entfernen, die **Bohnen** in das kochende Wasser geben und in 7-8Min. bissfest kochen. Nach Ende der Garzeiten die **Kartoffeln** und die **Bohnen** abgießen und auskühlen lassen.



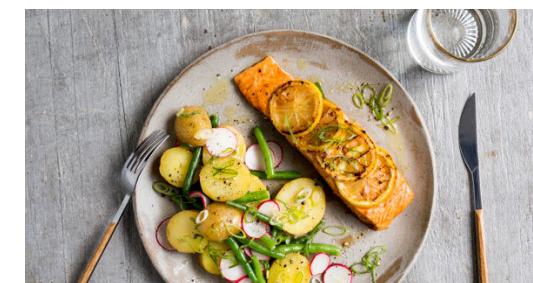
3. Salatsauce zubereiten

In einem kleinen Topf 1EL Butter bei niedriger Temperatur schmelzen lassen, dann vom Herd nehmen und 1EL hellen Essig, ½TL Salz und Pfeffer nach Geschmack unterrühren.



5. Lachs braten

Den **Fisch** kalt abspülen, trocken tupfen und evtl. vorhandene Gräten und Schuppen entfernen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Olivenöl auf mittlerer Stufe erwärmen. Den **Fisch** 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 weitere 3-4Min. braten.



6. Anrichten und servieren

Den **Lachs** mit dem **Kartoffel-Bohnen-Salat** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren.