

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
- 1 Packung frischer Lachs 4

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer Topf
- kleiner Topf
- 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 (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 582kcal, Fett 28.5g, Kohlenhydrate 44.3g, Eiweiß 32.3g



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.



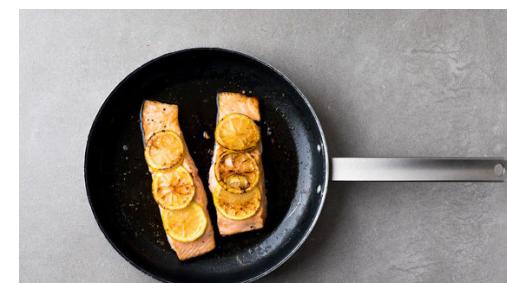
4. Salat mischen

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.



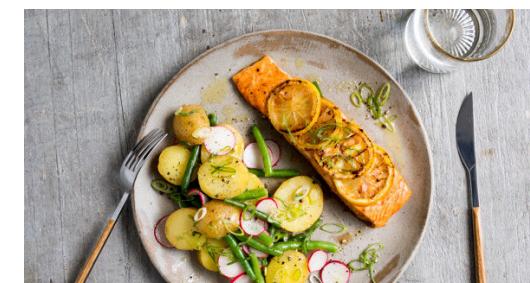
5. Lachs braten

Die **Zitrone** in sehr dünne Scheiben schneiden. Den **Lachs** abspülen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 1-2EL 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 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.