



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. Dauert auch gar nicht lang in der Küche, ist das schlimm?

- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Stangensellerie ⁹
- 1 Apfel
- 1 Gurke
- 1 Dose Linsen
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut ⁴

- 2EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne

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

Energie 693kcal, Fett 37.7g,
Kohlenhydrate 48.6g, Eiweiß 36.5g



4. Linsengemüse kochen

2. Karotte schneiden

5. Fisch vorbereiten

3. Salat zubereiten

6. Fisch braten

Den **Lachs** 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** und dem **Salat** servieren.