

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. 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 Stangensellerie ⁹
- 2 Äpfel
- 1 Gurke
- 2 Dosen Linsen
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut ⁴

Was du zu Hause benötigst

- 3EL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- 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 624kcal, Fett 37.0g, Kohlenhydrate 35.0g, Eiweiß 35.0g



1. Zwiebel schneiden

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



2. Karotten schneiden

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



3. Salat zubereiten

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



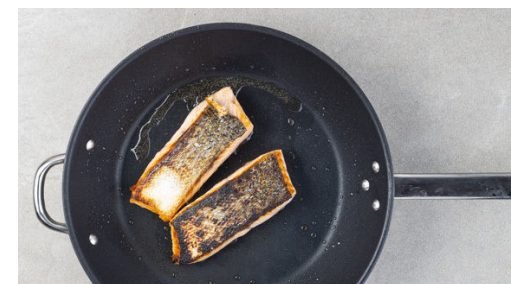
4. Linsengemüse kochen

Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem großen Topf mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. farblos anschwitzen. Die **Karotten** und den **Sellerie** dazugeben, dann die **Linsen samt Flüssigkeit**, 3EL Senf und 50ml 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, trocken tupfen und evtl. vorhandene Schuppen und Gräten entfernen. Den **Lachs** mit Salz und Pfeffer würzen.



6. Fisch braten

Den **Lachs** in einer großen 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** und dem **Salat** servieren.