

## Bulgursalat mit gebratenem Lachs







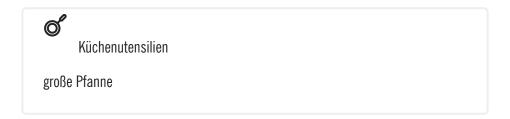


## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Öl	2 EL
Bulgursalat	800 g

## Zubereitung



- 1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
- 2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachsfilet darin ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten.
- 3. Bulgursalat auf Teller anrichten und mit gebratenem Lachsfilet servieren.

**Guten Appetit!** 

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	36 g