



Rezepte > Mittagessen

Cremiger Bohnensalat mit Lachs und Ei

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	400 g
Bio Zitronen	1 St.
Öl	3 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Buschbohnen	800 g
Eier	4 St.
Sahnejoghurt Griechischer Art	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel, mittlerer Topf, große Auflaufform, Sieb, Küchenpapier

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 220 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Lachs waschen und trocken tupfen. Lachs in eine Auflaufform legen. Mit 1 EL Öl, Zitronenschale, Salz und Pfeffer marinieren und im Ofen ca. 8 Min. garen.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Bohnen waschen, Enden abknipsen und im siedenden Wasser ca. 10 Min. garen. In ein Sieb abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Im Topf erneut 1 l Wasser aufkochen. Eier im siedenden Wasser ca. 6 Min. weich garen. Ebenfalls abgießen, mit kaltem Wasser abschrecken und pellen. Eier in Spalten schneiden.
4. In einer Schüssel griechischen Joghurt mit 2 EL Öl, 2 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Bohnen zum Dressing geben, vermengen und abschmecken.
5. Lachs aus dem Ofen nehmen und mit einer Gabel grob zerzupfen. Lachs vorsichtig unter den Salat heben. Cremigen Bohnensalat mit Lachs und Eiern auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	420 kcal
Kohlenhydrate	18 g
Eiweiß	32 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g