





Marinierte Lachsspieße auf Salat



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Ingwer, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Sonnenblumenöl	2 EL
Sojasauce	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Mini Romana	2 St.
Karotten	2 St.
Salatgurken	1 St.
Frühlingszwiebeln	2 St.
Baguette	1 St.

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Auflaufform, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Holzspieße in kaltem Wasser einweichen. Ofen auf 230 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Knoblauch und Ingwer mit Zitronensaft, Öl, Sojasauce, Salz und Pfeffer verrühren.
2. Lachs waschen und trocken tupfen. Grob würfeln und auf die Holzspieße schieben. Mit 4 EL Marinade beträufeln und ca. 15 Min. zugedeckt ziehen lassen, übrige Marinade beiseitestellen.
3. Inzwischen Salatblätter abtrennen, in mundgerechte Stücke zupfen und waschen. Karotten waschen und schälen. Gurke ebenfalls waschen und mit Karotten grob raspeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
4. Lachsspieße in eine Auflaufform legen und auf der obersten Schiene ca. 10 Min. im Ofen garen, dabei einmal wenden. Salat mit Marinade mischen und auf Teller verteilen, Lachsspieße darauf anrichten. Mit Baguette servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 518 kcal

Kohlenhydrate 33 g

Eiweiß 37 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 27 g
