



Salat mit gebratenem Lachs

Zeit gesamt
10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren 600 g

Salz

Pfeffer, schwarz

Öl 2 EL

Frischer Salat mit Dressing 800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

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. Salat mit Dressing vermengen, auf Tellern anrichten und mit gebratenem Lachsfilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	616 kcal
Kohlenhydrate	15 g
Eiweiß	40 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	43 g