

Salat mit gebratenem Lachs









Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren 600 g

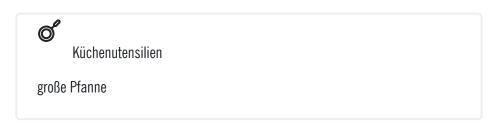
Salz

Pfeffer, schwarz gemahlen

Öl 2 EL

Frischer Salat mit Dressing 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. 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