



Scharfer Kartoffel-Bohnen-Salat mit pochiertem Lachs



 Dauer
55 min.

 Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk	600 g
Salz	
Stangenbohnen	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Sahnemeerrettich	3 Teelöffel
Olivenöl	4 Esslöffel
Balsamicoessig, hell	2 Esslöffel
Pfeffer, schwarz	
Zucker	
Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Weißwein	150 ml
Kresse	150 g

Zubereitung

Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen. Bohnen waschen und Enden entfernen. In einem Topf Wasser aufkochen und Bohnen darin ca. 10 Min. weich garen.

Zwiebel halbieren, schälen, eine Hälfte in Streifen, Rest in Würfel schneiden. In einer Schüssel Sahnemeerrettich, Zwiebelwürfel, Öl und Essig verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

Kartoffeln und Bohnen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Vorsichtig unter das Dressing mischen und durchziehen lassen.

In einem Topf Wein, 150 ml Wasser, Salz und Pfeffer mit Zwiebelstreifen aufkochen. Lachs waschen, trocken tupfen und in die Flüssigkeit geben. Hitze reduzieren und Lachs zugedeckt ca. 4 Min. pochieren, nicht kochen.

Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Lachs vorsichtig aus der Flüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Salat mit Lachs auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	611 kcal		
Kohlenhydrate	40 g	Ballaststoff	7 g
Eiweiß	37 g	Fette	31 g