



Scharfer Kartoffel-Bohnen-Salat mit pochiertem Lachs

Zeit gesamt
55min

Zubereitungszeit
55min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	600 g
Salz	
Buschbohnen	500 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Sahnemeerrettich	3 TL
Olivener Öl	4 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Weißwein, trocken	150 ml
Petersilie, frisch	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, mittlerer Topf

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kartoffeln gründlich waschen. In einem Topf mit Salzwasser bedecken, zum Kochen bringen und ca. 20 Min. weich garen. Bohnen waschen und Enden entfernen. In einem Topf Salzwasser aufkochen und Bohnen darin ca. 10 Min. weich garen.
2. 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.
3. Kartoffeln und Bohnen abgießen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen. Vorsichtig unter das Dressing mischen und durchziehen lassen.
4. 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.
5. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. Lachs vorsichtig aus der Flüssigkeit nehmen und abtropfen lassen. Kartoffel-Bohnen-Salat mit Lachs auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	591 kcal
Kohlenhydrate	41 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	7 g
Fette	28 g