Zitronen-Lachs mit Salat

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Frühlingszwiebeln	3 St.
Sojasauce	3 EL
Honig	1 EL
Pflücksalat	150 g
Salatgurken	1 St.
Öl	5 EL
Balsamicoessig, dunkel	2 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Zucker	

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, Sieb, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Lachs waschen und trocken tupfen. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Zitrone heiß waschen und halbieren. Eine Hälfte in dünne Scheiben schneiden, Scheiben halbieren. Die andere Hälfte auspressen. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und leicht schräg in Ringe schneiden.

2. In einer Schüssel Sojasauce mit Honig und 2 EL Zitronensaft verrühren. Knoblauch, Zitronenscheiben und Frühlingszwiebeln zugeben.

3. Salat waschen und abtropfen lassen. Gurke ebenfalls waschen, längs halbieren und leicht schräg in dünne Scheiben schneiden oder hobeln.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachs darin ca. 5 Min. goldbraun braten. Anschließend die Stufe reduzieren, mit Zitronen-Honig-Marinade ablöschen und ca. 2 Min. einköcheln lassen. Anschließend Pfanne vom Herd ziehen und zugedeckt ca. 2 Min. ruhen lassen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

5. In einer Schüssel 3 EL Öl mit Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker verrühren. Salat und Gurke mit dem Dressing vermengen. Gemischten Salat mit gebratenem Zitronen-Lachs auf Teller verteilt servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	462 kcal
Kohlenhydrate	13 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	31 g