1A+1B Fisch

Bowl mit Lachs und Radieschen

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in Stücke, Radieschen und Avocado in Scheiben sowie Frühlingszwiebel und rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Lachs mit Pfeffer, Salz und Sojasoße würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Kurz abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Den Salat in eine tiefe Schüssel legen und Lachs, Gurke, Avocado, Radieschen und rote Zwiebel darüber verteilen. Mit Frühlingszwiebel garnieren und nach Belieben noch mit Pfeffer und Salz nachwürzen.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Radieschen
- [ ] 30 g gemischter Salat
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Kikkoman Sojasoße
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**455 kcal**
Kohlenhydrate	**7 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**34 g**