



2A

Fisch

Gebratener Lachs mit Salat



Zubereitungszeit

15 minuten



Portionen

Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Gurke in Scheiben, rote Zwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch pressen. Lachs würzen. Olivenöl erhitzen, Knoblauch andünsten. Champignons braten und beiseitestellen. Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Salat aus Eisbergsalat, Gurke, Tomaten, Champignons und roter Zwiebel zubereiten. Mit Lachs und Zitronenscheibe servieren.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 100 g Gurke
- ☐ 100 g Kirschtomaten
- ☐ 50 g Champignons
- ☐ 20 g Eisbergsalat
- ☐ 1 EL rote Zwiebel
- ☐ ½ Knoblauchzehe
- ☐ 1 Zitronenscheibe
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	421 kcal
Kohlenhydrate	7 g
Fett	28 g
Ballaststoffe	3 g
Eiweiß	33 g