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**