1A+1B Fisch

Salat mit Lachs und bunten Tomaten

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Lachsfilet mit den getrockneten Gewürzen würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Die Kirschtomaten halbieren und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den gemischten Salat, die Kirschtomaten und rote Zwiebel auf einem Teller verteilen. Den Lachs dann auseinanderzupfen und über den Salat verteilen. Mit Olivenöl besprenkeln und mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 80 g bunte Kirschtomaten
- [ ] 20 g gemischter Salat
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL ungesalzene Butter
- [ ] ½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] Prise Knoblauchpulver
- [ ] Prise Ingwerpulver
- [ ] Prise Chiliflocken
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**424 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**30 g**
Ballaststoffe	**2 g**
Eiweiß	**31 g**