

Gebratener Wildlachs auf Bohnensalat

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

350 g feine grüne Bohnen
Salz, Pfeffer
400 g Wildlachsfilet
2 EL Olivenöl
1 kleine Zwiebel
2 EL schwarze Oliven
1 gekochtes Ei
200 g Eisbergsalat

Dressing:

1 Bund glattblättrige Petersilie
4 Sardellenfilets
2 Knoblauchzehen
1 Bio-Zitrone
1 TL grobkörniger Senf
1 TL milder Senf
4 EL Olivenöl

1. Für das Dressing Petersilie und Sardellenfilets fein hacken. Knoblauch dazupressen. Von der Zitrone etwas Schale fein dazureiben. Zitrone auspressen und Saft beigeben. Mit beiden Senfsorten und Öl zu einem dickflüssigen Dressing rühren.

2. Bohnen in Salzwasser bissfest garen. Abgiessen, kalt abschrecken und gut abtropfen lassen.

3. Bohnen mit der Salatsauce mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs in mundgerechte Würfel schneiden. Mit Salz würzen. Im Öl bei mittlerer Hitze rundum 3–5 Minuten braten. Lachs auf Haushaltspapier abkühlen lassen.

4. Zwiebel und Oliven in Ringe, Ei in Schnitze schneiden. Eisbergsalat in mundgerechte Stücke schneiden. Bohnen darauf anrichten. Mit Lachswürfeln, Zwiebel- und Olivenringen sowie Ei servieren.

ZUBEREITUNG ca. 35 Minuten

Pro Person ca. 23 g Eiweiss, 18 g Fett,
 6 g Kohlenhydrate, 1200 kJ/280 kcal

