



Gebratenes Lachsfilet auf buntem Gemüse und Salat

Zutaten für 4 Portionen:

- 1 Kopfsalat
- 4 handvoll Rucola
- 1 rote Paprikaschote
- ½ Salatgurke
- 1 große Zwiebel
- 2 kleine Zucchini
- 12 grüne Oliven
- 4 Lachsfilets à ca. 150 g
- 6 EL Olivenöl
- 2 EL Zitronensaft
- Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Rucola und Kopfsalat, waschen, trocken schleudern und zerkleinern. Die Paprikaschote halbieren, von den Kernen und weißen Trennwänden befreien. Paprika, Zucchini und Gurke waschen. Paprika in Streifen, Zucchini und Gurke in Würfel schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls würfelig schneiden.
2. In einer kleinen Schüssel 4 EL Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer zu einer Vinaigrette verrühren.
3. 1 EL Öl in einer Pfanne erhitzen und das Gemüse darin anbraten. Etwas salzen.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet, welches man vorher salzt und pfeffert, auf beiden Seiten anbraten.
5. Rucola, Kopfsalat, Oliven und das gebratene Gemüse in einer großen Schüssel vorsichtig vermengen. Alles auf 4 Teller verteilen, mit der Vinaigrette beträufeln, das Lachsfilet darauf platzieren und servieren.

Ich wünsche Ihnen guten Appetit!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at