

Gebratener Lachs mit buntem Salat

Der gebratene Lachs mit buntem Salat ist eine schnelles und gesundes Rezept. Das einfache Fischgericht schmeckt bekömmlich leicht.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 10 min

Gesamtzeit: 25 min



Zutaten

2 Stk.	Lachsfilet
	Rapsöl
	Salz und Pfeffer
200 g	Blattsalat Mix
0.5 Stk.	Salatgurken
150 g	Cocktailtomaten
	Olivenöl
	Aceto Balsamico

Zubereitung

1. Für den **gebratenen Lachs mit buntem Salat** den Fisch waschen, trocknen und auf Gräten prüfen. Bei Bedarf entfernen.
2. Das Rapsöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und das Fischflet scharf 2-3 Minuten anbraten. Hitze reduzieren und langsam garen lassen. Kurz vor dem Ende wenden und zirka 30 Sekunden braten.
3. Salatmix waschen und trocken schleudern. Die Salatgurke säubern und in Scheiben schneiden, Tomaten halbieren. Den bunten Salat mit Olivenöl und Balsamico Essig marinieren, und mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Das gebratene Lachsfilet zusammen mit dem Salat auf tiefe Teller servieren.

Tipp