

aus der Hörzu Diätfibel

Lachs gebraten

für 2 Personen

Zutaten

2 Lachssteaks, 2 Teelöffel Salz, 1 Teelöffel Pfeffer, 1 Esslöffel Zitronensaft, 150g Feldsalat, 2 Tomaten, 10 Radieschen, 2 kleine Möhren, 1 Zwiebel, 3 Esslöffel Olivenöl, 1 Esslöffel Balsamicoessig, 1 Teelöffel Senf, 1 Teelöffel Honig



Zubereitung

1. Falls das Lachssteak eingefroren ist, etwa 6 Stunden vorher zum Auftauen herauslegen
2. Lachssteak mit der Hälfte des Salzes und des Pfeffers würzen und mit Zitronensaft beträufeln
3. Salat putzen und Blätter vereinzeln
4. Möhren putzen und raspeln
5. Zwiebeln fein schneiden, Tomaten waschen und klein schneiden
6. Radieschen waschen und würfeln
7. im Essig das restliche Salz und den Honig auflösen und den Senf unterrühren
8. nun 2 Esslöffel Öl und den restlichen Pfeffer sorgfältig untermischen
9. das restliche Öl in der Pfanne recht heiß werden lassen
10. die Lachssteaks in die Pfanne geben, zudecken und ca. 4 Minuten von jeder Seite braten
11. währenddessen die Salatzutaten mischen und das Dressing unterziehen

Zeitbedarf

30 Minuten

dazu paßt

Reis