

GEBRATENER LACHS AUF BUNTEM SALAT

GEBRATENER LACHS AUF BUNTEM SALAT

Wenn ich mir mal anschaue, wie selten ich auf dem Blog im letzten Jahr Salate gepostet habe, dann sieht es fast so aus als würde es hier keinen Salat geben. Das stimmt nicht, ich bin mir nur immer nicht ganz sicher ob das Rezept nicht fast ein bisschen zu einfach für den Blog ist. Auf der anderen Seite geht es ja nicht immer nur um das Rezept, sondern oft einfach um die Idee „hey, das könnten wir auch mal machen“. Also habe ich hier ein super leckeres Stück Lachs, auf der Haut gebraten und angerichtet auf einen grünen Salat mit kleinen Tomaten und Avocado. Weil ganz ehrlich - Lachs und Avocado sind einfach ein tolles Team!



Zutaten für 2 Personen:

350g Lachsfilet (mit Haut)

etwas Rapsöl

Pfeffer & Salz

200g gemischter Blattsalat

1 Avocado

1/3 Salatgurke

150g Kirschtomaten

etwas Olivenöl

etwas sehr guter Balsamico

Zubereitung:

Den Lachs auf Gräten prüfen und diese bei Bedarf mit der Grätenzange entfernen.

Etwas Rapsöl in der Pfanne erhitzen und den Fisch bei starker Hitze 2-3 Minuten anbraten. Danach die Hitze deutlich reduzieren und den Fisch langsam garen lassen. Nicht wenden!

Den Salat waschen, die Avocado halbieren, den Stein entfernen und die Frucht aus der Schale lösen. Die Gurke waschen und je nach Geschmack schälen – ich lasse die Schale gerne dran und nehme deshalb eine Bio-Gurke. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Avocado und die Gurke in kleine Würfel schneiden und zusammen mit der Tomate zum Salat geben.

Einen prüfenden Blick auf den Lachs werfen – die Gardauer hängt von der Dicke eures Filets ab. Im letzten Moment den Fisch einmal kurz wenden und noch 20 Sekunden braten lassen. Aus der Pfanne nehmen und mit Pfeffer und Salz würzen. Das Filet in zwei Stücke teilen.

Den Salat schnell mit Essig, Öl, Pfeffer und Salz anmachen, gut durchmischen und auf tiefe Teller verteilen. Auf jedem Salatteller ein Stück Lachs platzieren.

Gebratener Lachs auf buntem Salat – einfach und lecker!