1A+1B

Fish

Endiviensalat mit Lachs, Tomate und Senfdressing

Zubereitungszeit
20 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Das Ei in ca. 6-7 Minuten halbweich oder in ca. 10 Minuten hart kochen. Etwas abkühlen lassen und dann in Spalten schneiden. Den Lachs nach Geschmack mit Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz würzen. ½ EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs ca. 2-3 Minuten pro Seite braten. Etwas abkühlen lassen und den Lachs dann in Stücke schneiden. Ein Dressing aus dem restlichen Olivenöl, Senf, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz herstellen. Die Endivie in eine tiefe Schüssel geben und Lachs, Tomaten, rote Zwiebel, Avocado und die Ei-Spalten darüber verteilen. Den Salat mit dem Dressing abschließen.

Zutaten

- [ ] 100-150 g frisches Lachsfilet
- [ ] 1 Ei
- [ ] 75 g Endivie
- [ ] 100 g Tomaten in Spalten
- [ ] ¼ Avocado in Stücken
- [ ] ¼ rote Zwiebel in halben Ringen
- [ ] 1 EL Olivenöl
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ½ TL Senf
- [ ] Knoblauchpulver
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**470 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**35 g**
Ballaststoffe	**5 g**
Eiweiß	**29 g**