1A+1B

Fish

Lachs mit griechischem Salat

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Die Gurke in halbe Scheiben, die Kirschtomaten in Viertel und die rote Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Lachs mit Pfeffer und Salz würzen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bis zur gewünschten Garstufe braten. Gurke, Kirschtomaten, rote Zwiebel, Oliven und Rucola in eine Schüssel geben und den Ziegenkäse darüber zerbröckeln. Mit extra vergine Olivenöl und Zitronensaft besprenkeln und mit Oregano, Pfeffer und Salz würzen. Mit dem Lachs servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachs
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 50 g Kirschtomaten
- [ ] Handvoll Rucola
- [ ] ¼ rote Zwiebel
- [ ] 1 EL Ziegenkäse
- [ ] 15 g schwarze Oliven
- [ ] 1 TL Zitronensaft
- [ ] ½ EL Olivenöl
- [ ] ½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 TL Oregano
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**447 kcal**
Kohlenhydrate	**5 g**
Fett	**31 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**33 g**