



Asiatischer Salat mit Lachs

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

0,5 Lachswürfel »

0,5 Kopf Eisbergsalat(e)

0,5 Mango(s)

1 Avocado(s)

2 EL süß-scharfe Asiasauce

2 EL Sojasauce

3 EL Sesamöl (ersatzweise
Sonnenblumenöl)

Salz

rosa Pfeffer

einige Stiele Koriander

0,5 Zitrone(n) (Saft)

Zubereitung

1. Lachswürfel nach Packungsanweisung auftauen, dann auf Küchenpapier abtropfen lassen.
2. Eisbergsalat putzen, waschen, trocken schleudern und in Stücke zupfen.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch in feinen Spalten vom Stein schneiden.
4. Avocado schälen, entkernen und würfeln.
5. Zitronensaft, Asiasauce, Sojasauce und 2 EL Öl zu einer Vinaigrette verrühren und abschmecken.
6. Lachswürfel in einer beschichteten Pfanne im übrigen Öl rundherum braten, dabei mit Salz und rosa Pfeffer würzen.
7. Salatzutaten mischen und mit dem Dressing beträufeln.
8. Lachswürfel darauf verteilen und mit abgezupften Korianderblättchen bestreuen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr
durcherhitzen!