



Gebratene Lachswürfel auf Spinat-Melonensalat

Zeitaufwand: 20 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Lachswürfel »

80 g junger Blattspinat

300 g Wassermelone

4 EL Zitronenöl

1 EL Himbeeressig

1 EL Honig

Salz

Pfeffer

2 EL Pistazienkerne, geröstet und gesalzen

2 EL Sesamöl

1 EL schwarzen Sesam

Zubereitung

- 1.** Die Lachswürfel auf Küchenkrepp abtropfen lassen. Die Lachsfilets in Stücke schneiden.
- 2.** Den Spinat waschen und trockenschleudern. Die Wassermelone von der Schale befreien und in Würfel schneiden.
- 3.** Aus Zitronenöl, Himbeeressig, Honig, Salz und Pfeffer ein Dressing rühren. Die Pistazienkerne grob hacken. Die Lachswürfel rundherum für 3-4 Minuten in dem Sesamöl braten. Mit Salz, Pfeffer und Sesam würzen.
- 4.** Spinat und Melone mit dem Dressing marinieren und auf 2 Teller verteilen. Mit den Pistazien bestreuen. Die Lachswürfel darauf verteilen.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!