



Lachsfilet auf grünem Gemüsesalat

Zeitaufwand: 45 Min. / Schwierigkeit: Leicht

Zutaten

1 Lachsfilets 220 g »

**400 g grünes Gemüse, z.B.
Zuckerschoten, grüner Spargel,
Bohnen, Staudensellerie**

2 EL Zitronensaft

3 EL Olivenöl

100 ml Buttermilch

1 TL Senf

Salz

Pfeffer

abgeriebene Zitronenschale

Zubereitung

1. Die Lachsfilets nach Packungsanleitung auftauen lassen.
2. Anschließend das Gemüse putzen und in Stücke schneiden. In kochendem Salzwasser 1-2 Minuten knackig blanchieren und mit kaltem Wasser abschrecken.
3. Zitronensaft, Buttermilch, Öl und Senf gut verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und das Gemüse damit anmachen.
4. Die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne mit etwas Öl rundherum goldbraun braten.
5. Zuletzt das Gemüse zusammen mit den Lachsfilets auf Tellern anrichten. Mit Zitronenschale und frischen Kräutern garnieren.

Wichtiger Hinweis: Das Produkt vor dem Verzehr durcherhitzen!