

Ofen-Lachs mit Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 200 g Lachsfilet
- 1 TL Olivenöl
- 0,5 Zitrone
- 1 Packung Rucola
- 250 g fertig vorgekochte Rote Bete
- 2 EL Kürbiskernöl
- 2 EL Olivenöl
- einige Walnüsse
- 0,5 Granatapfel

Zitrone auspressen. Lachs mit etwas Öl und Zitronensaft einreiben und in eine ofenfeste Form legen. 20-30 Minuten bei 200 Grad (Umluft) im Ofen garen.

Währenddessen den Granatapfel in eine Schüssel mit Wasser geben. Die Frucht unter Wasser aufschneiden und die einzelnen Kerne herauslösen. Anschließend das Wasser abgießen und die Granatapfelkerne trocken tupfen.

Rucola waschen und auf Teller verteilen. Walnüsse grob hacken. Rote Bete in Scheiben schneiden und zusammen mit den Granatapfelkernen und den gehackten Walnüssen über dem Rucolasalat verteilen. Oliven- und Kürbiskernöl über den Salat geben. Den gegarten Lachs auf dem Salat drapieren und nach Belieben mit jeweils 1 Scheibe Zitrone garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen