

Lachsfilet auf Gurken-Fenchel-Salat

Zutaten (für 2 Personen):

- 0,5 Knolle Fenchel
- 0,5 Zucchini
- 0,5 Gurke
- Salz
- Pfeffer
- 1 Zitrone
- 1 EL Agavendicksaft
- 500 g (frisch oder TK) Lachsfilet
- 1 EL Olivenöl
- 1 EL Sesam

Zucchini und Gurke waschen und längs in dünne Streifen hobeln oder mit einem Sparschäler in Streifen schneiden. Fenchel in feine Scheiben schneiden oder hobeln. Gurke, Zucchini und Fenchel zu einem grünen Salat vermengen.

Für das Dressing Zitrone auspressen, etwas Saft beiseite stellen. Restlichen Zitronensaft mit Agavendicksaft mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Über den Salat geben, mischen und durchziehen lassen.

Währenddessen den Lachs unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen, mit Zitronensaft und Salz würzen. Anschließend Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs unter Wenden braten, bis er goldbraun ist.

Die Petersilie waschen und fein hacken. Lachsfilet auf dem grünen Salat anrichten. Mit Petersilie und Sesamkörnern garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

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