

Salat mit Lachs



Zutaten

2 Lachsfilets
Junger Frühlingssalat (zB. Löwenzahn,
Rauke oder Babyspinat)
100 g Linsen
2 EL Soja Sauce
1TL Honig
1 EL Sesamsamen

Für das Dressing

125 g Joghurt
1 TL Senf
1 EL Olivenöl
1 EL Essig
1 EL Wasser
Salz
Pfeffer

Zubereitung

Die Lachsfilets im Gemisch von Soja Sauce, Honig und Sesamsamen eine Stunde marinieren. Inzwischen die Linsen nach Packungsangaben kochen, abtropfen lassen, salzen und bereitstellen. Die Lachsfilets auf mittlerer Hitze von beiden Seiten kurz anbraten und mit Hilfe von 2 Gabeln in kleine Stücke zerreißen. Alle Zutaten für das Dressing zusammenrühren, danach Salatblätter, Dressing und Lachsfilet zusammen mischen. Mit einem Esslöffel die Linsen darauf platzieren.



Sterzinger
YOGURT
Vipiteno

