



Sommersalat mit gezupftem Lachs

Zutaten

- 300 g Lachsfilets
- 2 EL Zitronensaft
- 1,5 TL Honig, flüssig
- 0,25 TL Salz
- etwas Pfeffer schwarz
- 150 g Babyspinat
- 150 g Avocado frisch
- 150 g gelbe Paprikaschoten
- 1 TL MAGGI Gemüse Brühe
- 2 EL kochendes Wasser
- 1 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- 2 EL weißer Aceto Balsamico
- 3 EL Olivenöl
- 125 g Heidelbeeren

Zubereitung

1. Backofen auf 200°C Ober-/Unterhitze (170°C Umluft) vorheizen.
2. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und auf ein Backpapier legen. Zitronensaft mit 1 TL Honig, Salz und Pfeffer verrühren. Die Marinade über dem Lachs verteilen und das Backpapier zu einem Päckchen verschließen. Auf das Backblech oder in eine Auflaufform legen und ca. 15 Min. im Backofen garen. Herausnehmen, das Päckchen öffnen, den Lachs mit 2 Gabeln auseinanderzupfen und dabei mit der Marinade mischen.
3. Während der Lachs gart, Babyspinat waschen und trocken schleudern. Paprika waschen, Kerne entfernen und in Würfel schneiden. Avocado schälen und in Würfel schneiden.
4. Für das Dressing MAGGI Gemüsebrühe in kochendem Wasser auflösen. Senf, Aceto Balsamico und 1/2 TL Honig zugeben und verrühren. Olivenöl unterschlagen.
5. Die Salatzutaten mit dem Dressing mischen und auf Teller verteilen. Den gezupften Lachs darauf anrichten.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	11 g
Energie	413 kcal
Fett	30 g
Protein	23 g

🕒 30 Minuten

➕ 3 Portionen