

Lachsfilet mit Salat und Feta



SUN FOOD

Stärke Deinen Sonnenschutz von Innen heraus!

ZUBEREITUNG

1. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs von beiden Seiten jeweils 1 Minute scharf anbraten.
2. Dann mit Zitronensaft ablöschen, nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen und auf mittlerer Hitze bei geschlossenem Deckel weitere 2 Minuten garen lassen.
3. In der Zwischenzeit die Kirschtomaten vierteln. Den Feta abtropfen lassen, in Würfel schneiden und mit den Kräutern vermengen.
4. Die Zwiebel abziehen, halbieren und in Ringe schneiden.
5. Die Paprika entstielen, entkernen, waschen und in mundgerechte Stücke schneiden.
6. Salat waschen, trocknen und ebenfalls in mundgerechte Stücke zupfen. Alles zusammen anrichten, mit dem Sud aus der Pfanne begießen, nach Belieben mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Lachsfilet
- 50 g Feta 9% Fett
- 80 g Salat nach Wahl
- 5 Kirschtomaten
- 1 Paprika, gelb (ca. 155 g)
- 20 g Zwiebel, rot
- 1 EL Zitronensaft
- 1 TL Rapsöl
- 1 EL Kräutermischung
- Balsamico
- Salz/Pfeffer



365
Kalorien



13 g
Kohlenhydrate



20 g
Fett



33 g
Eiweiß



8 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt

figur^{scout}