



Lachs liefert wertvolle Omega-3-Fettsäuren und sollte regelmäßig auf den Tisch kommen.
Ihr Apotheker

Michael Resch



Wacholder Apotheke

... helfen wo immer wir können

Knackiger Salat mit gebackenem Lachs

Er sieht nicht nur gut aus und ist rundum gesund: Wenn die Hitzegrade steigen, schmeckt der saftige Lachs mit dem bunten Gemüsesortiment auch wunderbar erfrischend. Und was selbst eingefleischte Grünzeugmuffel überzeugen dürfte: Dieser Salat ist genau das Richtige für einen entspannten Sommerabend auf dem Balkon oder der Terrasse, denn er ersetzt eine vollwertige warme Mahlzeit.

Zutaten (für 4 Portionen):

Für den Salat:

250 g Champignons • 4 Stücke frischer Lachs (à ca. 125 g) • Salz, Zitronenpfeffer
2 EL Olivenöl • 4 EL mild cremigen Balsamessig mit Basilikum • 1 Römersalat • 2 gelbe Paprikaschoten
250 g Kirschtomaten

Für das Dressing:

2-3 EL milder Balsamico-Essig
3-4 EL Olivenöl • 200 ml Gemüsebrühe
2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z.B. Thymian, Kerbel, Schnittlauch etc.) • 1-2 TL Senf
1-2 TL Aprikosenkonfitüre • Salz, frisch gemahlener Pfeffer

außerdem je nach Geschmack 2 bis 4 Nussbrotscheiben für die Würfel

Zubereitung:

Elektro-Backofen auf 160 Grad vorheizen. Champignons evtl. waschen, putzen und vierteln.

Lachs waschen, trocken

tupfen, mit Salz und Zitronenpfeffer würzen, in erhitztem Öl in einer Pfanne kurz anbraten, in eine Auflaufform geben und im Backofen ca. zehn Minuten zu Ende garen (Elektro- und Erdgasbackofen: 160 Grad/Stufe 2, Umluft 140 Grad).

Champignons in das verbliebene Bratfett geben und ebenfalls anbraten. Balsamico angießen und mit Salz würzen. Römersalat in Blätter zerteilen, putzen und waschen. Paprikaschoten halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden. Kirschtomaten

waschen. Schnittlauch waschen und in Röllchen schneiden.

Für das Dressing Balsamico-Essig, Öl, Gemüsebrühe, Kräuter, Senf und Aprikosenkonfitüre verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Nussbrot in Würfel schneiden und in dem Öl knusprig braten. Salatzutaten auf Teller anrichten und mit dem Dressing beträufeln.

Foto/Rezept: Kühne



Tipp für laue Sommerabende

Lassen Sie diesen Salat nicht zu lange in der Wärme stehen. Nicht nur, weil der Römersalat schnell schlapp macht. Fisch sollte nicht stundenlang der Wärme ausgesetzt sein, weil sich sonst Krankheitskeime (Salmonellen) rasant vermehren könnten. Stellen Sie ihn deshalb lieber in den Kühlschrank, wenn alle satt sind.