

## Endiviensalat mit Lachs, Tomate und Senfdressing



20 Minuten



1 Person



### NÄHRWERTE

Energie	470 Kcal
Kohlenhydrate	6.8 g
Eiweiß	29.2 g
Fette	35.1 g
Ballaststoffe	5.2 g

Nährwert pro Person

### ZUTATEN

- 100-150 g frisches Lachsfilet
- 1 Ei
- 75 g Endivie
- 100 g Tomaten in Stücken
- ¼ Avocado in Stücken
- ¼ rote Zwiebel in halben Ringen
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Senf
- Knoblauchpulver
- Pfeffer
- Salz

### ZUBEREITUNG

Das Ei in etwa 6-7 Minuten halbweich oder in etwa 10 Minuten hart kochen. Abkühlen lassen und in Spalten schneiden. Den Lachs mit Knoblauchpulver, Pfeffer und Salz abschmecken. Einen halben Esslöffel Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs 2-3 Minuten pro Seite braten. Abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Aus dem restlichen Olivenöl, Senf, Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz ein Dressing herstellen. Den Endiviensalat in einen tiefen Teller geben und den Lachs, Tomatenstücke, Zwiebelringe, Avocado und Eierscheiben darauf verteilen. Den Salat mit dem Dressing anrichten.

TIP: AB PHASE 2A KANNST DU DEN ZITRONENSAFT DURCH FRISCHEN ORANGENSAFT ERSETZEN.