



1A+1B

Fisch

## Salat mit gebratenem Lachs, Radieschen und Tomate



Zubereitungszeit  
25 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

## Zubereitungsart

- 1 Kokosöl erhitzen, Lachs würzen und 4-8 Min. braten. Dressing aus Olivenöl, Zitronensaft, Pfeffer und Salz zubereiten. Lachs abkühlen lassen und in Stücke schneiden. Salat anrichten, Gurke, Tomaten, Radieschen und Lachs darüber verteilen und mit Dressing beträufeln.

## Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 50 g gemischter Salat
- ☐ 100 g Gurke in Scheiben
- ☐ 3 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 3 Radieschen in Scheiben
- ☐ ½ EL Kokosöl
- ☐ 1,5 EL Olivenöl
- ☐ 2 TL frischer Zitronensaft
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

## Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 449 kcal |
| Kohlenhydrate | 5 g      |
| Fett          | 32 g     |
| Eiweiß        | 32 g     |