



2A

Fisch

Spinatsalat mit Lachs und Orangendressing



Zubereitungszeit
20 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Das Kokosöl in einer Pfanne erhitzen und das Lachsfilet 4-5 Minuten auf einer Seite und nochmals 1-2 Minuten auf der anderen Seite braten. Mit Pfeffer und Salz würzen. Den Lachs mit Hilfe zweier Gabeln auseinanderzupfen und etwas abkühlen lassen. In der Zwischenzeit ein Dressing aus dem Saft eines Viertels der Orange, dem Olivenöl und dem Senf zubereiten. Gut vermischen und mit Pfeffer und Salz abschmecken. Die Radieschen und das andere Viertel der Orange in Scheiben schneiden. Die Zwiebel in halbe Ringe schneiden. Den Spinat auf einem tiefen Teller anrichten und rote Zwiebel, Lachs, Radieschen und die Orange darüber verteilen. Mit dem Orangendressing besprenkeln und nach Belieben mit Pfeffer nachwürzen.

Zutaten

- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 50 g Spinat
- ☐ 100 g Radieschen
- ☐ ½ (Blut-)Orange
- ☐ ¼ rote Zwiebel
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ ½ EL Kokosöl
- ☐ ½ TL Senf
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	488 kcal
Kohlenhydrate	12 g
Fett	32 g
Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	33 g