



Bulgursalat mit gebratenem Lachs

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	2 EL
Bulgursalat	800 g

Zubereitung



Küchenutensilien

große Pfanne

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachsfilet darin ca. 2–3 Min. von jeder Seite anbraten.
3. Bulgursalat auf Teller anrichten und mit gebratenem Lachsfilet servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	680 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	0 g
Fette	36 g