



Edamame-Gurken-Salat mit gebratenem Lachs

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|----------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 500 g |
| Salz | |
| Edamame, tiefgefroren | 400 g |
| Salatgurken | 1 St. |
| Frühlingszwiebeln | 0.5 Bund |
| Paprika, rot | 1 St. |
| Koriander, frisch | 10 g |
| Zitronen | 1 St. |
| Sojasauce | 3 EL |
| Öl | 4 EL |

Zubereitung

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf etwa 1 l Salzwasser zum kochen bringen. Edamame im kochenden Wasser ca. 6 Min. garen. Anschließend in ein Sieb abschütten und kalt abschrecken.
2. Gurke waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben hobeln oder schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, trockenschütteln, Enden entfernen und leicht schräg in dünne Ringe schneiden. Paprika waschen, Strunk und Kerngehäuse entfernen und in dünne Streifen schneiden. Koriander waschen, trockenschütteln und Blätter von den Stielen zupfen.
3. Zitrone waschen, etwa 0,5 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. In einer Schüssel 2 EL Zitronensaft und -schale, 1 EL Sojasauce und 2 EL Öl verrühren. Paprika, Gurke, Edamame und Frühlingszwiebeln zum Dressing geben und vermengen.
4. Lachsfilet waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Öl erhitzen auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachsfilets darin ca. 3 Min. von jeder Seite anbraten. Anschließend 2 EL Sojasauce zugeben und den Fisch mehrmals in der Sojasauce wenden bis sie dicklich eingekocht ist.
5. Edamame-Gurken-Salat auf Teller anrichten und Lachs darauf geben, mit Koriander bestreuen und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 513 kcal |
| Kohlenhydrate | 20 g |
| Eiweiß | 38 g |
| Ballaststoffe | 3 g |
| Fette | 30 g |