Gebratener Lachs mit Salat aus Zucchini und Grapefruit

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	500 g
Grapefruit	2 St.
Schalotten	1 St.
Zucchini	2 St.
Olivenöl	5 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Bio Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

große Schüssel, mittlere Pfanne

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Grapefruits mit einem Messer so dick schälen, dass auch die weiße Innenhaut mit entfernt wird. Filets zwischen den Trennwänden herausschneiden, dabei den Saft auffangen. Schalotte halbieren, schälen und würfeln. Zucchini waschen, Enden entfernen und in dünne Scheiben schneiden.

2. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und die Zucchini darin ca. 1–2 Min. anbraten. Anschließend herausnehmen.

3. Erneut 1 EL Öl in der Pfanne erhitzen und die Schalotten darin für ca. 2 Min. glasig anbraten. In einer Schüssel mit 2 EL Öl, Grapefruitsaft, Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren. Zucchini und Grapefruit vorsichtig unterheben.

4. Zitrone heiß abwaschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und auspressen. Lachs waschen und trocken tupfen. Mit Salz, Pfeffer, 1 TL Zitronensaft und -schale würzen. In einer Pfanne 1 EL ÖL auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachs ca. 4–5 Min. von jeder Seite anbraten.

5. Salat mit Salz und Pfeffer abschmecken. Gebratener Lachs mit Salat aus Zucchini und Grapefruit Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	416 kcal
Kohlenhydrate	20 g
Eiweiß	29 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	26 g