



Salat mit gebratenem Seelachs

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Seelachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	1 St.
Blattspinat	100 g
Zwiebeln, rot	1 St.
Avocado	2 St.
Bio Limetten	1 St.
Olivenöl	4 EL
Senf	1 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Seelachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Gurke waschen, Enden entfernen, längs halbieren und in Scheiben schneiden. Spinat waschen und trocken schleudern. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Avocados halbieren, Steine entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen und in ca. 1 cm große Stückchen würfeln. Limette halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel 2 EL Limettensaft, 2 EL Öl und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Spinat, Zwiebel, Gurke und Avocado zum Dressing geben und vermengen.
3. Seelachsfilet waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Seelachsfilets darin ca. 4 Min. von jeder Seite anbraten.
4. Salat auf Teller anrichten und Seelachs daraufgeben. Mit übrigem Limettensaft beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	374 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	31 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	22 g