



Wildlachs auf Kartoffel-Apfel-Radieschen-Salat

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
🍲 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Wildlachs, tiefgefroren	600 g
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Salz	
Salatgurken	1 St.
Äpfel, rot	1 St.
Radieschen	1 Bund
Schnittlauch, frisch	10 g
Pfeffer, schwarz	
Öl	5 EL
Gemüsebrühe	200 ml
Essig	3 EL
Süßer Senf	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 12 Min. garen.
2. Gurke waschen, Enden entfernen, längs vierteln, Kerne herausschneiden und würfeln. Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und würfeln. Radieschen waschen, Enden entfernen und würfeln. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und pfeffern. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Lachs darin ca. 5–7 Min. braten. Brühe ggf. anrühren und in einem Topf aufkochen.
4. Kartoffeln mithilfe des Deckels abgießen und Gurke, Apfel und Radieschen in den Topf geben. Mit Brühe übergießen und mit Öl, Essig und süßem Senf vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Wildlachs mit Kartoffel-Apfel-Radieschen-Salat auf Tellern verteilen und mit Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	633 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	32 g