



Gurkensalat mit Linsen & Lachs

Ein schnelles aber dennoch gesundes Abendessen zu zaubern, ist im hektischen Alltag nicht immer einfach. Unser Gurkensalat mit Linsen und gebratenem Lachs ist ganz fix in nur wenigen Minuten fertig. Dank Ballaststoffen und komplexen Kohlenhydraten der Linsen macht der Salat lange satt. Trotzdem ist er herrlich leicht & erfrischend, und hat zusammen mit dem Lachs nur wenig Fett.

Gesamtzeit: 30 Minuten

Zutaten (für 2 Portionen)

- 150 g grüne Linsen
- 1 Salatgurke
- 1 Bund Dill
- 2 EL Öl
- 3 EL Kräuternessig
- 2 Lachsfilets
(alternativ: Tipp s. u.)
- 1 EL Öl
- Salz & Pfeffer

1 Linsen waschen und in der doppelten Menge Wasser für 20 bis 30 Minuten köcheln lassen. Kurz vor Ende der Garzeit das Wasser salzen. Linsen abgießen und abkühlen lassen. Salatgurke waschen und in Scheiben hobeln.

2 Dill fein hacken und zusammen mit Öl, Essig sowie 6 Esslöffeln Wasser zu einem Dressing anrühren. Gurke und Linsen mit dem Dressing vermischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3 Etwas Öl in einer Pfanne erhitzen und den Fisch von beiden Seiten anbraten, bis er den gewünschten Gargrad erreicht hat. Wer Lachs mit Haut

verwendet, brät nur auf der Hautseite an. Frischer Fisch kann innen gerne noch leicht glasig sein. Zum Schluss mit Salz und Pfeffer würzen.

Tipp: Tiefgekühlten Lachs im Kühlschrank auftauen lassen. Anstelle des Lachsfilets kann auch etwas Tofu oder Lupinen-Geschnetzeltes angebraten werden.

Guten Appetit!