Lacks an orientalischem Feldsalat

Das brauchst du dafür

500g Feldsalat
4 mittelgroße Rote-Beete-Kugeln
2 Möhren
4 Radieschen
Walnüsse
4 mittelgroße Lachstücke
1 Knoblauchzehe
320g Kichererbsen (TK)
1 Glas Rahm-Sauce
Salz, Pfeffer, Olivenöl, Zitronen-

So wird es gemacht

Den Feldsalat zweimal gründlich waschen und trocken schleudern. Die Walnüsse in der Pfanne anrösten und beiseite stellen.

Aus Olivenöl, Salz, Pfeffer, Zitronensaft eine Vinaigrette herstellen. Kichererbsen in einem Sieb abspülen und abtropfen lassen. Etwas von der Paprika-Sauce in einem Topf leicht erwärmen.

Rote Beete halbieren und dann in Viertel schneiden. Den Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. In einer heißen Pfanne zuerst auf der Hautseite anbraten. Nach 4-5 Minuten umdrehen und weiterbraten. Der Fisch sollte innen glasig sein. Feldsalat mit roter Beete, Kichererbsen und den Walnüssen auf einem Teller anrichten.

Mit einem Sparschäler ein paar Möhrenstreifen schneiden und ebenfalls auf den Salat legen und mit der Vinaigrette napieren.

Zum Schluss den Lachs oben drauf legen und mit der Rahm-Sauce beträufeln.

Dauer
30 Minuten

Aufwand
Einfach

Küchen SCHNACK.DE