Pulled Lachs

20 Min
ZUBEREITUNGSZEIT

20 Min
GESAMTZEIT

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Lachsfilet
- ½ Limette
- 1 EL Olivenöl
- Salz und Pfeffer
- 150 g Blattsalat (z.B. Romanasalat)
- 50 g Feldsalat
- 6 Mini-Tomaten
- ½ Avocado
- ½ Mango
- ¼ Gurke

Für das Dressing:

- 6 EL weißer Balsamico Essig
- 4 EL Olivenöl
- 2 TL süßer Senf
- 1 EL Dill (gehackt)
- 1 TL Limettensaft

Zubereitung:

1. Spüle den Lachs mit kaltem Wasser ab und tupfe ihn trocken. Beträufel ihn mit Limettensaft, bestreiche ihn mit Olivenöl. Würze den Lachs mit Salz und Pfeffer. Brate ihn von beiden Seiten in der Pfanne und zupfe ihn anschließend mit 2 Gabeln auseinander.
2. Wasche den Romanasalat und schneide ihn in Streifen. Wasche die Tomaten und die Gurke. Halbiere die Tomaten, schneide die Gurke in Scheiben. Schäle die Mango sowie die Avocado und schneide sie in Streifen.
3. Verrühre alle Zutaten für das Dressing.
4. Verteile nun alle Zutaten auf zwei Tellern und richte den Pulled Lachs Salat schön an.

Nährwerte pro Portion: 640 kcal | KH 22 g | E 29 g | F 48 g