



1A+1B

Fisch

Grünkohlsalat mit Lachs



Zubereitungszeit
10 minuten



Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

- 1 Den Lachs mit Pfeffer und Rosmarin bestreuen. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs bei mittlerer Hitze einige Minuten sanft anbraten. Das Lachsfilet wenden und bei niedriger Hitze noch ca. 4-5 Minuten durchgaren. Den Grünkohl mit dem PS. food & lifestyle Senf-Dill-Dressing vermengen. Den Grünkohlsalat auf einem Teller anrichten und die Tomaten darüber verteilen.
- 2 Den Lachs mit etwas Salz bestreuen und in die Mitte des Tellers legen. Mit den Limettenspalten servieren.

Zutaten

- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 150-200 g Lachsfilet
- ☐ 50 g Grünkohl, klein geschnitten
- ☐ 5 Kirschtomaten, halbiert
- ☐ 0.5 EL Olivenöl
- ☐ 2 Limettenspalten
- ☐ Rosmarin
- ☐ Pfeffer
- ☐ Salz

Nährwerte pro Person

Energie	389 kcal
Kohlenhydrate	5 g
Fett	25 g
Eiweiß	32 g