Gebratener Lachs mit Fenchelsalat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Menu: <u>16.06.2021</u>

Creation: Christian Schär

Zutaten für 4 Personen:

4 Lachsfilets à 200g, ohne Haut
Olivenöl zum Bestreichen
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
1Knolle Fenchel, geputzt, fein geschnitten
100 g junger Spinat
1kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
40 g frisches Basilikum

Für das Senfdressing
2 ELZitronensaft
1 TL Dijonsenf
1 Knoblauchzehe, gepresst
1 TL feiner Zucker
4 EL Olivenöl
Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Senfdressing alle Zutaten verrühren. Eine grosse beschichtete Pfanne erhitzen.

Die Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf jeder Seite 4-5 Minuten braten. Abkühlen lassen, dann halbieren. Fenchel, Spinat, Zwiebel und Basilikum mit dem Dressing vermischen auf Teller verteilen und den Lachs darauf anrichten.

1/1