



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Lachs-Salat

Zutaten (für 1–2 Personen)

120 g Lachsfilet
1 EL Kapern
1 TL Senf
2 EL Joghurt
Salz, Pfeffer
80 g Römersalat
1 mittelgroße Salatgurke
Cocktailtomaten

Für das Dressing:
1 TL Olivenöl
½ EL Apfelessig
Salz, Pfeffer



Zubereitung

1. Lachsfilet im Ofen bei 175 °C 15 Minuten garen und anschließend zerkleinern.
2. Lachs mit Kapern, Senf und Joghurt in eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen.
3. Salat zupfen, Gurke schälen, Cocktailtomaten waschen und dazugeben.
4. Für das Dressing Olivenöl, Apfelessig, Salz und Pfeffer vermengen.

Arbeitszeit: ca. 20 Min. / Koch-/Backzeit: ca. 15 Min.