

Vital Rezept

Feldsalat mit Lachs

Zubereitung:

Den Kürbis waschen und in kleine Würfel schneiden. Kartoffeln schälen und ebenfalls würfeln.

Beides salzen und pfeffern und in einer großen Pfanne mit etwas Öl anbraten bis beide gar ist.

Nun Zucchini waschen und in dünne Scheiben schneiden.

Den Lachs abrausen, trocken tupfen und in ca. 3 cm große Würfel schneiden.

Die Lachswürfel ebenfalls in etwas Öl anbraten und anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

Für das Dressing Essig mit dem Meerrettich, Salz, Pfeffer und Honig verrühren, abschmecken und noch etwas Öl zugeben.

Die Zucchini zum Dressing geben und ziehen lassen. In der Zwischenzeit Salat waschen und abtropfen lassen, die Petersilie grob hacken.

Nun den Feldsalat mit der Kartoffel-Kürbis-Mischung zu den Zucchini in das Dressing geben und locker mischen. Den Salat auf Teller verteilen, die Fischwürfel darüber geben und mit etwas Petersilie garnieren.

Arbeitszeit: 20 Min

Koch/Backzeit:

Schwierigkeit: Einfach

Vitalkoch: Julia

Bewertung: leichtes und leckeres Abendessen

Einkaufsliste

Menge	Zutaten
300 g	Hokkaidokürbis
200 g	Kartoffeln
1	Zucchini
400 g	Lachsfilet
200 g	Feldsalat
1 Bd	Petersilie
6 EL	Öl
6 EL	Apfelessig
1 TL	Meerrettich
	Honig
	Salz und Pfeffer

