



# BLATTSALAT MIT GEBRATENEM LACHSFILET

## ZUTATEN

- ▶ 100 g Lollo Rosso
- ▶ 100 g Feldsalat
- ▶ 250 g Lachsfilet
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 50 g Pinienkerne
- ▶ 6 EL THOMY Reines Rapsöl
- ▶ 45 g weißer Aceto Balsamico
- ▶ 2 TL THOMY Delikatess-Senf mittelscharf (Tube)
- ▶ 1 EL THOMY Delikatess Mayonnaise, 100 ml Tube
- ▶ 1 EL 8-Kräuter (tiefgefroren)
- ▶ 4 g Zucker
- ▶ etwas Salz
- ▶ etwas Pfeffer

## ZUBEREITUNG

1. Lollo Rosso und Feldsalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zupfen. Lachsfilet waschen, trocken tupfen und in ca. 2 cm große Würfel schneiden. Mit Zitronensaft beträufeln.
2. In einer Pfanne ohne Fett Pinienkerne goldbraun rösten. Aus der Pfanne nehmen.
3. 1 EL THOMY Reines Rapsöl in der Pfanne heiß werden lassen. Die Lachs-Würfel darin goldbraun braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Für das Dressing: 5 EL THOMY Reines Rapsöl, Aceto Balsamico, THOMY Delikatess-Senf und THOMY Delikatess-Mayonnaise verrühren. 8-Kräuter zufügen. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen und abschmecken.
5. Die Blattsalate mit dem Dressing mischen und mit den Lachs-Würfeln und den Pinienkernen auf Tellern anrichten. Dazu schmeckt Baguette.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate 3 g  
Energie 380 kcal  
Fett 33 g  
Protein 17 g

🕒 24 Minuten

⊕ 4 Portionen

