

GEFÜLLTER LACHS

mit Linsensalat



Zutaten für 2 Personen:

300 g Lachsfilet, mit Haut
50 g getrocknete
Tomaten (mit oder ohne
Öl)
30 g Feta
100 g Blattspinat, frisch

400 g Linsen, braune
Tellerlinsen aus der Dose
1/2 Kohlrabi
1 Karotte
1/2 Gurke
Petersilie

1 TL Honig
1 TL Senf, Dijon
1 TL Erdnussbutter, Tahini,
oder Mandelmus
1 EL Olivenöl
2 EL weißer Balsamico

Die Speckstreifen in einer heißen Pfanne ohne Öl knusprig braten. Auf ein Küchenpapier legen und abtropfen lassen.

Die getrockneten Tomaten in kleine Würfel schneiden. Wer in Öl eingelegte Tomaten verwendet braucht kein weiteres Öl mehr, ansonsten die Tomatenwürfel mit etwas Olivenöl leicht anbraten.

Den Spinat hinzufügen und mit dem Fetakäse kurz zusammenfallen lassen. Den Lachs trocken tupfen und mit einem Messer von einer Seite eine Tasche einschneiden.

Nun den Lachs mit der Spinatmasse füllen. Den Lachs leicht Salzen (Achtung die Tomaten sind schon recht salzig) und Pfeffer. Die Hautseite mit etwas Mehl bestäuben, dadurch wird sie schön knusprig.

Für den Linsensalat das Gemüse kleinschneiden. Den Honig, den Senf und die Erdnussbutter mit etwas heißem Wasser auflösen. Öl und Essig hinzufügen, mit Salz und Pfeffer würzen und ordentlich mixen. Die Linsen und das Gemüse mit dem Dressing mischen.

Den Lachs in etwas Olivenöl für 5 Minuten von allen Seiten knusprig braten.

Den Linsensalat, etwas Blattsalat und den Lachs auf einem Teller anrichten und genießen.