

Feldsalat mit Lachs

Für 4 Portionen

150 g Feldsalat	2 Rote Bete	2 Äpfel
1 Orange	1 EL Honig	1 EL Senf
125 g Joghurt, 3,5%	Salz, Pfeffer	250 g TK-Lachsfilets
2 EL Rapsöl		

Feldsalat putzen, waschen, trocken schütteln. Rote Bete in dünne Scheiben hobeln. Äpfel waschen, schälen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in schmale Spalten schneiden.

Für das Dressing Orange heiß waschen, trocknen. 2 TL von der Schale fein abreiben, den Saft auspressen. Saft, Abrieb, Honig, Senf und Joghurt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Lachs in 4 gleichgroße Stücke schneiden. Rapsöl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsstücke von jeder Seite 2-3 Minuten braten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Rote Bete und Äpfel mit dem Dressing mischen.

Feldsalat unterheben. Lachs auf dem Salat anrichten und servieren.

NN am 08. Dezember 2025