



Zeitaufwand:
Gesamtzeit: 30 bis 35 Minuten



Gebratener Lachs an Grünkohlsalat

Nicht nur ein Wintergemüse

Zutaten pro Person:

- 100 g geputzter blanchierter Grünkohl

- 2 kleine Kartoffel festkochend

- 1 halber säuerlicher Apfel

- 2 bis 3 Kirschtomaten

- ein paar Ringe vom Spitzpaprika als Garnitur.

- 1 Esslöffel gerösteten Sonnenblumen-, Pinien- und Kürbiskernen ca. 10 g

- 50 g Feta

- 2 Esslöffel Olivenöl

- Saft einer halben Orange

- 1 Esslöffel Weißweinessig

- 1 Teelöffel Honig

- 125 g Lachsfilet auf der Haut gebraten

- Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette

Mit Hähnchenstreifen oder Pute schmeckt das auch gut.

Aber ohne die Fleischbeilage nur so zu einem Baguette ist das zumindest vegetarisch.

Zubereitung:

- Den Grünkohl von der großen Mittelrippe zupfen. Ein Messer braucht es dazu nicht.
- Sehr gründlich waschen in den Windungen der Blätter sammelt sich gerne Sand und das kommt nicht so gut beim Essen. Trockenschleudern.
- In einem großen Topf in kochendem Salzwasser etwa 3 Minuten blanchieren.
- Mit einem Spätzlessieb oder Schaumkelle herausheben und in Eiswasser abschrecken. So bleibt das Gemüse schön grün.
- Trockenschleudern.
- die abgekühlten Kartoffel schälen und in Scheiben schneiden. Ebenso den halben Apfel und den Spitzpaprika. Die Kirschtomaten halbieren oder vierteln.
- Alles auf einem großen Teller anrichten
- Den Feta würfeln oder darüber bröseln.
- Den Saft der halben Orange mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Hat sich das Salz aufgelöst, den Honig unterrühren. Ist alles gut vermischt das Olivenöl gründlich unterschlagen.
- Großzügig über den Salat verteilen. Die Grünkohlblätter nehmen reichlich davon auf und die Kartoffel saugen ebenfalls das Dressing auf.
- Den Lachs erst auf der Fleischseite kurz anbraten, dann auf der Hautseite knusprig braten. Mit Salz, Pfeffer und Piment d'Espelette würzen.

Den Salat mit dem Lachs anrichten und genießen!

Für Veggies ohne Lachs, Hähnchen oder Putenfleisch ist das auch sehr lecker und sehr vitaminreich!

[Zurück zum Blog:
opaskitchen.blog](http://opaskitchen.blog)



Text und Bild
© Reiner Rosenwald
www.opaskitchen.blog
reiner.rosenwald@gmail.com