



PAULANER 0,0%
präsentiert



Mein Lieblings-Fitnessgericht

MARCEL SABITZER

LACHS MIT INGWER-ZITRONEN-MARINADE, FELDSALAT UND KÜRBISCHIPS

Zutaten

10 g *Ingwer*
1 *Prise Chiliflocken*
1 TL *mittelscharfer Senf*
1 *Knoblauchzehe*
3 EL *Sojasauce*
3 EL *Oliveöl*
1 *Lachsfilet*
150 g *Feldsalat*
1/4 *Granatapfel*
1 EL *Granatapfelessig*
Steirisches Kürbiskernöl
Hokkaido Kürbis
Zitrone & Limette
Kirschtomaten

Zubereitung

- 1.) Hokkaido Kürbis in Scheiben schneiden.
- 2.) Kürbischips auf einem Blech verteilen und bei 190°C ca. 10-20 Minuten in den vorgeheizten Backofen geben.
- 3.) Marinade zubereiten: Chiliflocken in eine Schüssel geben, Sojasauce, geriebenen Knoblauch & Ingwer sowie Zitronenschale in die Marinade hinzugeben und 15 Minuten Ziehen lassen.
- 4.) Kürbiskerne ohne Öl anrösten.
- 5.) Salatdressing zubereiten: Granatapfelessig, Oliveöl, Zitronenschale, Steirisches Kürbiskernöl, Senf & Granatapfel sowie Salz & Pfeffer zusammengeben und verrühren. (Optional: Tomaten halbieren und dazugeben).
- 6.) Lachs auf der Hautseite in Oliveöl anbraten. (Optional: Thymian dazugeben).
- 7.) Lachs mit vorbereiteter Marinade und Pinsel marinieren sowie mit Salz & Pfeffer würzen.
- 8.) Feldsalat & Tomaten mit dem vorbereiteten Salatdressing vermischen und abschließend Radieschen über den Salat raspeln.

