

Kichererbsen-Salat mit Lachs

Vor- und zubereiten: ca. 40 Min.
Ziehen lassen: ca. 30 Min.

Orangensauce

- 1 Teelöffel **milder Senf**
1 **unbehandelte Orange**,
abgeriebene Schale und
3 Esslöffel Saft
- 3 Esslöffel **Olivenöl**
½ Stängel **Zitronengras**,
Inneres fein gehackt
- alles in einer Schüssel gut verrühren

- nach Bedarf **Salz**
wenig **Pfeffer aus der Mühle**
- würzen

Salat

- 2 Dosen **Kichererbsen** (je ca. 400 g),
abgespült, abgetropft
- mit der Sauce mischen, zugedeckt
ca. 30 Min. ziehen lassen
- 600 g **Stangensellerie**, in ca. 3 mm
dicken Scheiben
- 2 **Orangen**, filetiert
- beigeben, mischen
- ¼ Teelöffel **Salz**
wenig **Pfeffer aus der Mühle**
- würzen
- Olivenöl** zum Anbraten
- in einer beschichteten Bratpfanne heiss
werden lassen, Hitze reduzieren
- 3 **Bundzwiebeln mit dem Grün**,
in Ringen
- anbraten, herausnehmen, mit dem Salat
mischen. Hitze reduzieren, Bratfett mit
Haushaltpapier auf tupfen, evtl. wenig Öl
beigeben
- 300 g **Lachsfilet**, in ca. 2 cm grossen
Würfeln
- ½ Stängel **Zitronengras**,
Inneres fein gehackt
- ca. 5 Min. braten
- ¼ Teelöffel **Salz**
- salzen, sorgfältig mit dem Salat mischen,
anrichten

Tipp

Statt milden Senf Orangensenf (siehe unten) verwenden.

Pro Person: 29 g Fett, 25 g Eiweiss, 28 g Kohlenhydrate, 2216 kJ (530 kcal)

Orangensenf

ergibt ca. 1 dl

1 unbehandelte Orange, wenig abgeriebene Schale und ganzen Saft,
mit 1 EL Zucker ca. 5 Min. köcheln (ergibt ca. 2 EL), auskühlen,
mit 5 EL mildem Senf mischen.

