WUNDERDRESSING DATTEL-FEIGE

Lachs vom Grill mit lauwarmem Linsensalat

BBQ · Fisch

FÜR 2 Portionen ZEIT 40 Minuten



Zutaten

- 120 g Belugalinsen
- 1 Karotte (ca. 100 g)
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund glatte Petersilie
- ½ TL Salz
- 2 Prisen schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)
- 2 Lachsfilets mit Haut (je ca. 170 g)
- 1 EL Olivenöl
- 4 EL Wunderdressing Dattel-Feige

Extra: Das Rosmarinöl im Dressing passt hervorragend zu Grillaromen.

Zubereitung

1. Linsen in einem Sieb abspülen, in ca. 600 ml ungesalzenem Wasser aufkochen und bei schwacher Hitze 20–25 Minuten bissfest garen. Karotte schälen, fein würfeln und in den letzten 3 Minuten zu den Linsen geben.
2. Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trocken schütteln und die Blätter fein hacken.
3. Linsen und Karotte abgießen, gut abtropfen lassen und noch warm in eine Schüssel geben. Wunderdressing kräftig schütteln, 3 EL davon mit Frühlingszwiebeln und Petersilie unter die Linsen mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachs trocken tupfen, mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf dem heißen Grill oder in einer Grillpfanne bei mittlerer bis starker Hitze zuerst 4–5 Minuten auf der Hautseite, dann gewendet 2–3 Minuten grillen, bis er innen noch leicht glasig ist (Kerntemperatur ca. 50–52 °C). Für durchgegarten Lachs entsprechend länger grillen.
5. Lauwarmen Linsensalat auf Tellern verteilen, Lachs mit der Hautseite nach oben daraufsetzen und mit dem restlichen Dressing beträufeln.

DAZU PASST

Wunderdressing DATTEL-FEIGE mit Rosmarinöl

Dieses Rezept online, alle Sorten und Händler in deiner Nähe:

world-of-wunder.de