

Lachs mit Fenchel-Oliven-Paprika Salat für 2 Personen

Zutaten:

1 Fenchelknolle
125 g Oliven
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Paprika
1 EL Olivenöl
2 EL gehacktes Fenchelgrün

2 Lachsfilets (à150 g)
2 EL Öl zum Anbraten
Salz und Pfeffer zum Würzen

Zubereitung:

1. Die Fenchelstängel abschneiden und den Fenchel längs halbieren. Fenchel in einem kleinen Topf mit heißem Wasser ca. 4-5 Minuten blanchieren. Anschließend mit kaltem Wasser "abschrecken". Den Wurzelansatz rausschneiden und den Fenchel in feine Streifen schneiden.
2. Paprika und Frühlingszwiebeln in feine Stücke schneiden. Zusammen mit den Oliven und Fenchel in einer Schüssel vermischen. Olivenöl und gehacktes Fenchelgrün beigegeben.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen. Lachsfilets von beiden Seiten 1 Minut scharf anbraten. Anschließend 2-3 Minuten in der Pfanne durchziehen lassen.
4. Lachsfilets mit Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und mit dem Fenchel-Oliven-Paprika Salat servieren.

GUTEN APPETIT!

