

LACHS-KICHERERBSEN-SALAT

ZUTATEN

für 2 Portionen

- 2 Lachsfilets ohne Gräte und Haut (à je ca. 150 g)
- Salz & Pfeffer
- 2 TL Dijon Senf
- 1 Dose Kichererbsen (abgespült & abgetropft)
- 1 TL Olivenöl
- ½ rote Zwiebel, gehackt
- ½ Tasse griechische Kalamata Oliven, entsteint & halbiert
- 2 EL Kapern
- 200 g Cherrytomaten, halbiert
- 2 EL Zitronensaft
- 2 EL Olivenöl
- 1 kleine Packung Rucola Salat
- ½ Packung Dill, gehackt
- ½ Packung Basilikum, gehackt

ANLEITUNG

1. Den Ofen auf 180 Grad vorheizen. Die Lachsfilets abspülen, mit Haushaltspapier trocken tupfen. Mit Salz und Pfeffer würzen und mit je 1 TL Dijon Senf einreiben. Die Filets in eine mit Öl ausgepinselte Gratinfom legen und 12 – 15 Min. im Ofen garen. Die abgetropften Kichererbsen mit Olivenöl, etwas Salz und Pfeffer mischen, ebenfalls in eine ofenfeste Form geben und im Ofen rösten.
2. In Zwischenzeit die rote Zwiebel, Oliven, Kapern und Cherrytomaten in eine grosse Schüssel geben.
3. Sobald der Fisch gar ist, diesen und die Kichererbsen aus dem Ofen nehmen. Den Lachs mit einer Gabel in Stücke zerteilen, ein paar Minuten etwas abkühlen lassen. Die Rucola, Kichererbsen und die Kräuter unter den Salat mischen. Die Lachsstücke erst kurz vor dem Essen anrichten. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und Olivenöl anmachen.