



Aus der Heimat der Frische

 20 Minuten

 Einfach

Lunch Bowl "Frischer Fang"

Protein-Dreamteam: Leckerer Lachs und körniger Frischkäse tischen eine satte Portion Eiweiß auf. Damit es in der Schale richtig rund läuft, gesellen sich noch saftige Nektarine und ein knackiger Mix aus Feldsalat und Radicchio dazu.

 *So wirds gemacht :*

Schritt 1

Für das Dressing Sojasauce, Limettensaft, Olivenöl und Sesamöl vermischen.

Schritt 2

Feldsalat und Radicchio putzen, waschen, trocken schleudern. Radicchio in grobe Streifen

schneiden, mit Feldsalat vermengen. Nektarine waschen, halbieren und Stein entfernen, in Spalten schneiden.

Schritt 3

Lachsfilet kurz unter kaltem Wasser abspülen, mit Küchenpapier trockentupfen. Salzen und mit

Zitronensaft beträufeln. In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen. Lachsfilet in die Pfanne geben, kurz mit dem Pfannenwender andrücken. Hitze reduzieren und Filet je nach Dicke ca. 3-4 Minuten braten. Filet

wenden und weitere 3 Minuten bei niedriger Hitze garen lassen. Aus der Pfanne nehmen, in hellem und schwarzen Sesam wenden.

Schritt 4

Salatmix mit Dressing vermischen und in einer Schüssel anrichten. Lachsfilet mithilfe eines Küchenmessers in Streifen schneiden und auf einem Drittel des Salats, mit Dill bestreuen. Weiteres Drittel



 Zutaten

1 Bowl

Für Bowl

50 g Feldsalat

80 g Radicchio

180 g gegrilltes Lachsfilet

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zitronensaft

1 EL helles und schwarzes Sesam

150-200 g MILRAM Körniger Frischkäse

1 Nektarine

1 EL Kürbiskerne

1 kleine handvoll frischer Basilikum

1 kleine handvoll frischer Dill

Für Dressing

2 EL Sojasauce

1/2 EL Limettensaft

1/2 EL Olivenöl

1/2 EL Sesamöl

des Salatmixes mit MILRAM Körniger Frischkäse
toppen. Nektarinen-Spalten auf dem Salat anrichten.
Mit

Kürbiskernen und frischem Basilikum bestreuen und
schmecken lassen.

Nährwerte

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2060/492

Fett (g): 36

Kohlenhydrate (g): 17

Eiweiß (g): 54