

Glasnudel-Salat mit buntem Gemüse und gebratenem Lachs



Für 2 Personen

- 75 g Glasnudeln
- 2 Möhren
- 250 g Lachs
- 1 TL Olivenöl
- 2 TL flüssiger Honig
- Salz, Chiliflocken
- 200 g grüne Tiefkühl-Erbesen
- 2 EL Sojasauce
- 2 EL Limettensaft
- 2 EL Sesamöl (oder Olivenöl)
- 2 Lauchzwiebeln

Zubereitung

1. Glasnudeln mit kochendem Wasser überbrühen und 10 Minuten ziehen lassen. Dann abtropfen lassen und nach Belieben kürzer schneiden (geht am besten mit einer Schere). Möhren schälen, putzen und in feine Stifte schneiden.
2. Lachs abtupfen und in 4 gleich große Stücke schneiden. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Lachsstücke darin pro Seite 2 bis 3 Minuten braten. Nach dem Wenden auf der Oberseite dünn mit Honig bestreichen. Mit Salz und Chili würzen und aus der Pfanne nehmen.
3. Tiefkühl-Erbesen und Möhrenstifte in die heiße Pfanne geben, 3 bis 4 EL Wasser hinzugeben (so viel, dass der Pfannenboden knapp bedeckt ist) und zugedeckt 5 Minuten garen.
4. Für das Dressing Sojasauce, 2 EL Wasser, Limettensaft und Sesamöl verquirlen und mit Chili abschmecken. Lauchzwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden.
5. Erbsen, Möhren und Glasnudeln in eine Schüssel geben. Dressing hinzufügen und untermischen. Gebratene Lachsstücke darauf anrichten. Mit Lauchzwiebelringen bestreuen.

Nährwerte pro Portion

Energie: 570 kcal

Kohlenhydrate: 60 g (entspricht 6 KE)

Davon Zucker: 19 g

Eiweiß: 33 g

Fett: 22 g

Davon gesättigte Fettsäuren: 4,1 g

Ballaststoffe: 13 g

Tipp

Lachs ist zwar recht kalorienreich, enthält aber viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren. Deshalb darf man hier ruhig mit Appetit zugreifen.

