

ORANGEN-ZIMT-LACHS MIT FELDSALAT

Leckere Bescherung

Zutaten

- 4 Bio Orangen
- 60 g Feldsalat
- 1 Granatapfel
- 4 EL Rapsöl
- Meersalz
- 600 g Lachsfilet
- 1 Prise Zimt



Zubereitung

Orangen waschen, von einer die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Eine zweite in 8 dünne Scheiben schneiden und die beiden anderen filetieren.

Feldsalat waschen, Granatapfel entkernen. Aus Orangensaft, 2 EL Rapsöl und Salz ein Dressing anrühren. Feldsalat mit Granatapfelkernen und Orangenfilets mischen.

In einer beschichteten Pfanne Öl erhitzen und die Lachsfilets mit der Haut nach oben etwa 3 Minuten braten. Wenden und von der Hautseite weitere 5 Minuten braten. Mit Salz würzen.

Je 2 Orangenscheiben auf Teller legen, das Lachsfilet darauf platzieren. Lachs mit Orangenabrieb und Zimt bestreuen. Salat mit dem Dressing beträufeln und dazu servieren.

