

Gebratener Lachs mit Fenchelsalat

Gebratener Lachs mit Fenchelsalat

Zutaten für 4 Personen

Schwierigkeitsgrad: Einfach

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Menu: [16.06.2021](#)

Creation: [Christian Schär](#)

Zutaten für 4 Personen:

- 4 Lachsfilets à 200g, ohne Haut
- Olivenöl zum Bestreichen
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1Knolle Fenchel, geputzt, fein geschnitten
- 100 g junger Spinat
- 1kleine rote Zwiebel, fein geschnitten
- 40 g frisches Basilikum

- Für das Senfdressing
- 2 ELZitronensaft
- 1 TL Dijonsenf
- 1Knoblauchzehe, gepresst
- 1 TL feiner Zucker
- 4 EL Olivenöl
- Meersalz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung:

Für das Senfdressing alle Zutaten verrühren.

Eine grosse beschichtete Pfanne erhitzen.

Die Lachsfilets mit Olivenöl bestreichen, salzen und pfeffern. Auf jeder Seite 4-5 Minuten braten. Abkühlen lassen, dann halbieren.
Fenchel, Spinat, Zwiebel und Basilikum mit dem Dressing vermischen auf Teller verteilen und den Lachs darauf anrichten.