

# Pulled-Lachs-Salat mit Erdnussdressing



## Zutaten (für 4 Portionen)

### Für die Marinade

- 4 Bio-Limetten
- 80 ml Sojasoße
- 80 ml Agavendicksaft
- 1 Chili, rot

### Für den Lachs

- 4 Lachsfilets mit Haut à 180 g
- 2 EL Pflanzenöl
- 20 g schwarzer Sesam
- Salz

### Für das Dressing

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 4 EL Erdnussbutter
- Salz

### Für den Salat

- 1 Mango
- 2 Tomaten
- 600 g Urkarotten
- ½ Chinakohl

### Für den Salat

- ½ Bund Koriander
- 80 g Erdnüsse

## Nährwerte

### Pro 100 Gramm

- 121 kcal
- 7 g Eiweiß
- 7 g Fett
- 8 g Kohlenhydrate

## Zeitaufwand: 45 Minuten

## Zubereitung

1. Für die Marinade Limetten heiß abwaschen. Schale abreiben und Saft auspressen. Beides mit Sojasoße und Agavendicksaft vermengen. Chili waschen, entkernen, fein würfeln und unter die Marinade rühren.
2. Für den Lachs Lachsfilets kalt abwaschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen. Mit einem Küchentuch abdecken und bei Raumtemperatur 30 Minuten marinieren lassen. Restliche Marinade beiseitestellen.
3. Währenddessen Erdnüsse ohne Öl rösten, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.
4. Für das Dressing Kokosmilch mit Erdnussbutter in einem Topf erwärmen und miteinander vermengen. Restliche Marinade dazugeben, auskühlen lassen.
5. Währenddessen Pfanne bei mittlerer Hitze vorheizen. Öl in die Pfanne geben und Lachsfilets auf der Hautseite mit geschlossenem Deckel 10-15 Minuten braten.
6. Für den Salat Mango schälen und Fruchtfleisch fein würfeln. Tomaten waschen, entkernen und ebenfalls fein würfeln. Beides mit einem Teil des Dressings vermengen.
7. Möhren schälen, grob raspeln und mit restlichem Dressing vermengen.
8. Chinakohl putzen und fein hobeln. Koriander waschen.
9. Lachsfilets aus der Pfanne nehmen und Haut entfernen. Nach Belieben Tran entfernen und mit zwei Gabeln auseinanderzupfen. Mit Sesam und etwas Salz bestreuen.
10. Möhrensalat auf eine Platte geben und Lachs darauf verteilen. Chinakohl mit dem Mango-Tomaten-Salat vermengen und ebenfalls darauf verteilen. Mit Erdnüssen bestreuen. Koriander zupfen und ebenfalls darüber streuen.



## REISER RÄT

Sie können den marinierten Lachs auch im Ofen backen. Dafür Backofen auf 160 °C Heißluft vorheizen. Eine Auflaufform einölen und Lachs darin ca. 15 Minuten backen.

