

## Kichererbsen-Rucola-Salat mit Wildlachs

VORBEREITEN

10  
Min.

ZUBEREITEN

10  
Min.

NIVEAU



### Zutaten für 2 Portionen

#### Für den Salat

100 g Rucola  
1 Dose Kichererbsen  
2 Wildlachsfilets  
1/2 rote Zwiebel  
2 Esslöffel schwarze Oliven  
1 Teelöffel Kapern  
10 Cherrytomaten  
1/2 Bund Dill  
1/2 Bund Basilikum  
1 Esslöffel Sonnenblumenöl  
Salz, Pfeffer

#### Für das Dressing

2 Esslöffel Olivenöl  
1 Teelöffel Weißweinessig  
1 Esslöffel Honig  
1 Teelöffel Dijon Senf  
1 Teelöffel Zitronensaft  
Salz, Pfeffer

was zu Lachen.

Die kleinen Kichererbsen bringen dich nicht nur zum Grinsen, sie halten außerdem lange satt. Zusammen mit gebratenem Wildlachs liefern sie eine ordentliche Portion Eiweiß, über die sich dein Körper so richtig freut. Ein Sattmachersalat, der auch allen Sportskanonen schmeckt.

- 1 -

Rucola und Tomaten waschen. Tomaten halbieren. Kichererbsen und Kapern abgießen, Oliven in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Alles zusammen in eine Schüssel geben und vermengen.

- 2 -

Für das Dressing alle Zutaten miteinander verquirlen und über den Salat geben. Dill und Basilikum hacken und mit unterheben.

- 3 -

Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen und Wildlachs darin von allen Seiten kross anbraten. Je nach Dicke der Filets ca. 5 Minuten garen.

- 4 -

Fisch mit einer Gabel vorsichtig auseinanderzupfen und unter den Salat mischen.

Ein Salat zum Kichern, den wünscht man sich zum Feierabend. Frisch, knackig, leicht und trotzdem sättigend - da hat auch der hungrige Bauch abends endlich wieder