



Zitronen - Lachs Tranchen auf Feldsalat mit Tomaten und Zucchini

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 25m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '25', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Frisch, aromatisch, leicht und schnell gemacht

Zutaten

- 4 Tranchen frischer Lachs à 120 g, küchenfertig
- 250 g knackfrischer Feldsalat, geputzt, in kaltem Wasser aufgefrischt
- 1 mittelgroße Zucchini in dünnen Scheiben
- 4 große, vollreife Tomaten, abgezogen, entkernt, in 2 cm großen Würfeln
- 1 Knoblauch Zehe, fein gewürfelt
- 1 kleine Zwiebel, fein gewürfelt
- 1 Tl Balsamico
- Saft, Zeste oder Abrieb 1 Zitrone
- 4 Tl frische, gemischte Kräuter (Kräuter der Provence)
- 2 El Olivenöl
- Salz, Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Lachs unter fließendem Wasser waschen, trocken tupfen noch einmal halbieren.

Schritt2

Mit dem Zitronensaft / Zitronenschale und den Kräutern marinieren und ca. 15 min. durch ziehen lassen.

Schritt3

Die Zucchini Scheiben salzen, pfeffern und in recht heißem Olivenöl von beiden Seiten braten, Farbe nehmen lassen.

Schritt4

Die Zwiebelwürfel mit dem Knoblauch in etwas Olivenöl glasig angehen lassen. Balsamico und die vorbereiteten Tomatenwürfel ganz kurz dazu geben, nicht zerfallen lassen, salzen pfeffern.

Schritt5

Nunmehr den eingelegten Lachsscheiben salzen, pfeffern und leicht mit Mehl bestäuben. Lediglich 1/2 min. in heißem Olivenöl von beiden Seiten anbraten.

Schritt6

Die Pfanne zurück ziehen und mit der Resthitze weiter garen, saftig halten.

Schritt7

Anrichtevorschlag:

Schritt8

Den gut abgetropften Feldsalat in meinem Gekonntgekocht -

Schritt9

Kartoffeldressing mit Walnussöl mengen. Als Kranz auf einen Vorspeiseteller geben.

Schritt10

In die Mitte eine Schicht gebratene Zucchini Scheiben, darüber

Schritt11

1 Lachstranche setzen.

Schritt12

Den Vorgang wiederholen und zuletzt mit den geschmolzenen Tomaten enden.

Schritt13

Ein wunderschönes, appetitliches Türmchen ist entstanden, sofort zu Tisch geben.

Rezeptart: Kalte Vorspeisen **Zutaten:** Tomaten

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/zitronen-lachs-tranchen-auf-feldsalat-mit-tomaten-und-zucchini/>