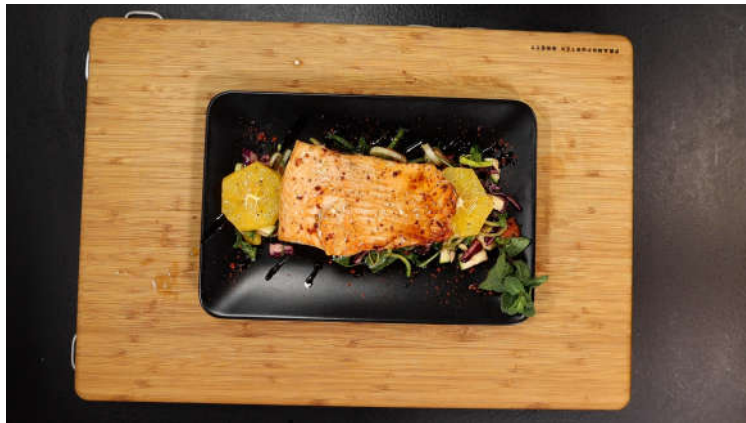




30 min

### ASIATISCHER GEMÜSESALAT MIT LACKIERTEM LACHS



#### Zutaten für 2 Personen

|             |                                        |
|-------------|----------------------------------------|
| 250g        | Lachs (mit Haut)                       |
| Je 1        | Tomate, Paprika, Zucchini, Bund Rucola |
| 2           | kleine Karotten                        |
| 0,25 Kopf   | Rotkohl                                |
| 0,25        | Lauch                                  |
| Je 1        | Orange, Limette                        |
| 1 EL        | Kernmischung (nach eigener Wahl)       |
| 2 EL        | Olivenöl                               |
| 2-3 EL      | Sojasauce                              |
| 1 EL        | Honig                                  |
| Je x Stiele | 4 Petersilie, 2 Minze, 5 Dill          |
| 0,5 TL      | Chili                                  |
|             | Pfeffer, Salz                          |



#### Vorbereitung:

1. Rotkohl in feine Streifen schneiden
2. Eine Prise Salz mit dem Rotkohl vermischen und 20 Minuten stehen lassen
3. Sojasoße, Honig und Chili in einer kleinen Schüssel vermengen



#### Let's cook:

4. Lachs auf ein Backblech legen und Soja-Chili-Honig-Marinade auf den Lachs träufeln
5. Lachs bei 200 Grad (Umluft) für 10 Minuten in den Ofen
6. Paprika würfeln, Tomaten schneiden, Lauch in Ringe schneiden und alles zusammen in eine große Schüssel geben
7. Zucchini würfeln und Karotten waschen (nicht schälen) und in Scheiben schneiden
8. Orange schälen und Ringe schneiden
9. Rucola und Kräuter (Dill, Minze, Petersilie) grob hacken und in die große Schüssel geben
10. Kernmischung, Möhren, Zucchini, Rotkohl hinzugeben, Limette aufschneiden und komplett in den Salat auspressen
11. Sojasoße über den Salat geben, Olivenöl hinzufügen, mit Pfeffer und Chili würzen und Salat mischen
12. Orangen auf den Salat legen. Salat auf Teller anrichten und Lachs auf den Salat legen



#### Tipps und Variationen:

- Ein Großteil der Vitamine liegt, wie bei Äpfeln, auch bei Karotten unter der Schale. „Nur Waschen, nicht Schälen“ sorgt für mehr Vitamine im Gericht. Achte dabei bitte darauf, dass du Bio Produkte verwendest
- Die Vielzahl an Kräutern sorgt für den Extra-Schub an „Antioxidantien“ (z.B. Vitamin E) in diesem Gericht. Antioxidantien unterstützen unseren Zellstoffwechsel.



Social & Health  
— Weil du es uns wert bist! —

Social & Health  
Florian Hacker  
- 5435  
florian\_hacker@zollner.de



Ansprechpartner Gesundheit  
Romina Kreuzer  
Bastian Popp  
zollner@my-moove.de



AOK Bayern  
Stefan Scheibeck  
09461 9408 - 21  
stefan.scheibeck@by.aok.de