

Rezept

Lachssalat mit Tomaten und Mais

Ein Rezept von Lachssalat mit Tomaten und Mais, am 17.12.2025

Zutaten

125 g Tomaten	1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
150 g Stremellachs	1 kleine Zwiebel
1 Bund Basilikum	3 EL Rapsöl
2 EL Aceto balsamico bianco	1 TL mittelscharfer Senf
Pfeffer	Jodsalz
Zucker	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 3-4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen, halbieren, ohne Stielansätze achteln und in eine Salatschüssel geben. Den Mais abtropfen lassen und zu den Tomatenachteln geben. Den Lachs in mundgerechte Stücke schneiden und ebenfalls vorsichtig unter das Gemüse heben.
2. Die Zwiebel schälen und sehr fein würfeln. Das Basilikum waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und diese fein hacken. Basilikum und Zwiebel zum Salat geben.
3. Rapsöl, Essig, Senf, Pfeffer, Jodsalz und 1 Prise Zucker miteinander verrühren. Das Dressing unter den Salat mischen und diesen ca. 30 Min. durchziehen lassen, anschließend bei Bedarf noch einmal nachwürzen.