Rezept

Lachs-Avocado-Salat in der Avocado

Ein Rezept von Lachs-Avocado-Salat in der Avocado, am 29.04.2024

Zutaten

200 g	Lachsfilet ohne Haut und Gräten (in Sashimi-Qualität)
1	Schalotte
1	Avocado
2 EL	Sojadrink (alternativ: Kuhmilch 3,5 % Fett)
	Pfeffer
2 EL	Olivenöl
1 EL	Cashewkerne
1 Bund	glatte Petersilie
1	Limette
	Meersalz

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 590 kcal

Zubereitung

1. Das Lachsfilet in ca. 1 cm große Würfel schneiden und mit 1 EL Olivenöl marinieren.

2. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Öl rösten, bis sie Farbe bekommen, und dann mithilfe eines Mörsers oder eines Messers grob zerkleinern. Die Schalotte schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.

3. Die Avocado längs halbieren und den Kern entfernen. Vorsichtig mit einem Esslöffel das Fleisch aus der Schale heben, ohne diese zu verletzen. Das Avocadofleisch etwas feiner als den Lachs würfeln, in eine Schüssel geben und bis zur Verwendung mit einem feuchten Tuch bedeckt im Kühlschrank aufbewahren.

4. Die Limette halbieren und auspressen. Aus Limettensaft, Sojadrink und 1 EL Olivenöl ein Dressing rühren und mit etwas Pfeffer und Salz abschmecken.

5. Lachs, Nüsse, Petersilie und Schalotte zur Avocado geben, alles vorsichtig mischen und die Marinade unterheben. Den Salat auf die zwei Avocadoschalenhälften verteilen und servieren.