

Rezept

Avocado-Gurken-Salat mit Lachs

Ein Rezept von Avocado-Gurken-Salat mit Lachs, am 04.06.2023

Zutaten

2 Eier (M)	1 Avocado
4 EL Zitronensaft	1 Bio-Salatgurke
1 kleine rote Zwiebel	2 Stück Lachsfilet (à 150g, ohne Haut)
4 EL Olivenöl	4 Stängel Dill
150 g griechischer Joghurt (10% Fett)	1 EL Senf (ohne Zucker)
Salz	Pfeffer
2 EL Sesam (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 975 kcal, 83 g F, 44 g EW, 11 g KH

Zubereitung

1. Die Eier in ausreichend Wasser in ca. 10 Min. hart kochen, dann kalt abschrecken, schälen und längs in dünne Spalten schneiden.
2. Inzwischen Avocado längs halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus der Schale lösen und 1 cm groß würfeln. 2 EL Zitronensaft über die Avocado träufeln.
3. Gurke waschen, putzen und in 1 cm große Würfel schneiden. Zwiebel schälen und fein würfeln. Beides mit der Avocado in einer Schüssel vermengen. Dann den Avocado-Gurken-Salat auf zwei Tellern verteilen und die Eierspalten darauf anrichten.
4. Die Lachsfilets mit Küchenpapier trocken tupfen. In einer Pfanne 2 EL Olivenöl erhitzen. Darin die Filets bei großer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Min. braten.
5. In der Zwischenzeit den Dill abbrausen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und ganz lassen oder fein hacken. Den Joghurt mit dem Dill, dem restlichen Zitronensaft (2 EL) und Olivenöl (2 EL), Senf, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.
6. Die fertig gebratenen Lachsfilets salzen, pfeffern und auf dem Salat anrichten. Das Dressing über Salat und Lachs verteilen. Zum Schluss nach Belieben noch den Sesam darüberstreuen.