

Rezept

Kartoffel-Lachs-Bowl mit Avocado

Ein Rezept von Kartoffel-Lachs-Bowl mit Avocado, am 06.05.2024

Zutaten

250 g vorwiegend festkochende Kartoffeln	2 EL Olivenöl
¼ Bio-Salatgurke	½ Avocado
½ Zitrone	50 g Rucola
4 Stängel Dill	50 g Kokos-Joghurt
Salz	Pfeffer
50 g Räucherlachs (in Scheiben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Portion | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 56 g F, 25 g EW, 48 g KH

Zubereitung

1. Den Backofen auf 200° vorheizen. Ein Backblech mit Backpapier auslegen.

2. Die Kartoffeln waschen und in Würfel schneiden, auf dem Backblech verteilen und mit 1 EL Olivenöl mischen. Die Kartoffeln im Backofen (Mitte) in ca. 40 Min. goldbraun garen.

3. Die Gurke putzen, waschen, längs vierteln und in Stücke schneiden. Das Avocadofruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale heben und in Würfel schneiden. Den Saft der Zitrone auspressen und die Hälfte davon mit der Avocado mischen.

4. Den Rucola verlesen, dicke Stiele entfernen, waschen und trocken schleudern. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Den Joghurt mit dem Dill, dem restlichen Zitronensaft, dem übrigen Olivenöl, Salz und Pfeffer zu einem Dressing verrühren.

5. Kartoffeln, Gurke und Avocado leicht salzen und pfeffern, mit Rucola und Räucherlachs in einer Schüssel anrichten. Die Bowl mit dem Dressing beträufelt genießen.