Rezept

Lachs-Nuggets mit Avocadocreme

Ein Rezept von Lachs-Nuggets mit Avocadocreme, am 23.08.2025

Zutaten

1	weiche Avocado
	Salz
100 g	fester Joghurt
1/4 Bund	Schnittlauch
1	Ei
1 Prise	Muskatnuss, frisch gerieben
4	Lachssteaks, je etwa 125
100 ml	Öl
1 EL	Sherry-Essig
	Pfeffer
1&2 TL	Dijonsenf
70 g	Mehl
1 TL	geschroteter schwarzer Pfeffer
50 ml	Bier oder Mineralwasser
1	Eiweiß
1/2	Zitrone

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal

Zubereitung

1. Die Avocado halbieren, den Stein herausnehmen, das Fruchtfleisch aus der Schale heben und zerdrücken. Essig, ½ TL Salz, Pfeffer, Joghurt und Senf unterrühren und abschmecken. Schnittlauch waschen, trocken tupfen, in Röllchen schneiden und untermischen. Die Creme zugedeckt kalt stellen.

2. Das Mehl in eine Schüssel sieben. Ei, 1 TL Salz, geschroteten Pfeffer, 1 Prise Muskat, Bier oder Mineralwasser dazugeben und alles glatt rühren. Den Teig 15 Min. ruhen lassen. Die Lachssteaks trocken tupfen, längs halbieren, quer in sechs Stücke schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen. Das Eiweiß halbfest schlagen und unter den Teig ziehen.

3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, die Lachsstücke im Ausbackteig wenden, nach und nach im Öl goldbraun ausbacken und auf Küchenpapier entfetten. Nach Geschmack mit Zitronensaft beträufeln.