

Rezept

Linsen-Avocado-Salat mit Lachs

Ein Rezept von Linsen-Avocado-Salat mit Lachs, am 09.06.2025

Zutaten

350 ml Gemüsebrühe

100 g Baby-Blattspinat

2 Avocados

1 Zitrone

4 EL Sonnenblumenkerne

250 g Stremellachs

400 g Kirschtomaten

8 Stängel Dill

200 g Joghurt

2 EL Olivenöl

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 605 kcal, 44 g F, 31 g EW, 17 g KH

Zubereitung

- 1. Die Brühe in einem Topf zum Kochen bringen. Die Linsen dazugeben und in ca. 20 Min. gar köcheln lassen, dabei ab und zu umrühren. Dann in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.
- 2. Inzwischen den Spinat verlesen, waschen und trocken schleudern. Die Avocados halbieren und entkernen. Das Fruchtfleisch mit einem Esslöffel aus den Schalen lösen, in Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Die Zitrone halbieren, den Saft auspressen und über die Avocados träufeln.
- 3. Die Sonnenblumenkerne in einer Pfanne goldbraun rösten. Den Lachs in grobe Stücke zupfen. Die Tomaten waschen und vierteln.
- 4. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und fein hacken. Joghurt, Olivenöl, Dill, Salz und Pfeffer in einer Schüssel verrühren. Linsen, Spinat, Avocados, Lachs, Tomaten und Sonnenblumenkerne dazugeben und alles vermischen.