



Gebratener Lachs mit Avocado und Gnocchi

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsseite	500 g
Bio Limetten	2 St.
Avocadoöl	100 ml
Avocado	2 St.
Peperoni Mix	1 St.
Basilikum, frisch	25 g
Salz	
Pfeffer, bunt	
Gnocchi, frisch	500 g
Chiliflocken	
Öl	2 EL

Zubereitung

1. Lachs trockentupfen und zum Temperieren beiseitestellen. Limetten halbieren, Saft auspressen und in einen hohen Becher geben. Avocadoöl hinzufügen. Avocados halbieren und die Kerne entfernen. Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und in den Becher geben. Peperoni grob zerteilen und mit dem Basilikum hinzufügen. Alles cremig pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
2. In einem Topf ca. 2 l Salzwasser aufkochen. Gnocchi ins siedende Salzwasser geben, ca. 4 Min. gar ziehen lassen. Wenn sie an die Oberfläche kommen, sind sie gar und können abgossen werden.
3. Lachsseite in 4 Stücke schneiden und mit etwas Salz und Chiliflocken würzen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und darin Lachsfilets mit der Hautseite nach unten ca. 5 Min. kross braten. Wenden und auf niedriger bis mittlerer Stufe ca. 1–2 Min. fertig garen.
4. Lachsfilets mit Avocado-Sauce und Mini Gnocchi auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	840 kcal
Kohlenhydrate	53 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	56 g