



Lachs aus dem Ofen mit Oliven und Avocado-Kartoffelsalat

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	480 g
Knoblauchzehen	1 St.
Oliven, grün	50 g
Oliven, schwarz	50 g
Petersilie, frisch	20 g
Bio Zitronen	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kartoffeln, vorw. festk.	1 kg
Stangensellerie	4 St.
Avocado	1 St.
Olivenöl	7 EL
Frischkäse, natur	200 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, großer Topf mit Deckel, kleine Auflaufform, feine Reibe, Küchenkrepp, Pürierstab

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Knoblauch schälen und fein hacken. Oliven abtropfen lassen und fein hacken. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In einer Schüssel Knoblauch mit Oliven und Petersilie vermengen. Lachs waschen, trocken tupfen, und mit 1 TL Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen. Lachs in eine Auflaufform legen, Oliven-Mischung auf dem Lachs verteilen und im Ofen ca. 20 Min. garen.
3. Kartoffeln waschen, schälen, halbieren und in dicke Scheiben schneiden. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und bei mittlerer Stufe zugedeckt ca. 15 Min. garen.
4. Stangensellerie waschen und in ca. 0,5 cm dünne Scheiben schneiden. Avocado halbieren, Kern entfernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch aus der Schale lösen. In einem hohen Gefäß Avocado mit Olivenöl, Zitronenschale, 2 TL Zitronensaft und Frischkäse pürieren.
5. Kartoffeln abgießen und im Topf mit Stangensellerie und Avocado-Dressing vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachs aus dem Ofen nehmen und zusammen mit Avocado-Kartoffelsalat auf Tellern verteilt servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Wenn's doch mal schneller gehen muss, kannst du den eingeschweißten Lachs in einer Schüssel mit kaltem Wasser bedeckt auftauen.

Du suchst noch eine passende Vorspeise? Wie wäre es mit: [Krosses Tomatenbrot?](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	729 kcal
Kohlenhydrate	52 g
Eiweiß	36 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	42 g