



Lachs-Bagel mit Avocado

Zeit gesamt
🕒 20min

Zubereitungszeit
🕒 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|------------------|------------|
| Räucherlachs | 8 Scheiben |
| Zitronen | 2 St. |
| Zucker | 1 EL |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Bagel | 4 St. |
| Kressebeet | 1 St. |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Schneebesen

1. Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und zum Temperieren beiseitestellen. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel 2 EL Zitronensaft mit 1 EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in der Zitronen-Zucker-Mischung zum Durchziehen beiseitestellen.
3. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer mittleren Schüssel Avocados mit einer Gabel zerdrücken, 1 EL Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
4. Bagels aufschneiden und nach Belieben im Toaster leicht rösten. Schnittflächen mit der Avocado-creme bestreichen. Lachsscheiben großzügig auf den Unterseiten verteilen und mit eingelegten Zwiebeln belegen. Kresse abschneiden, darübergeben, mit der Oberseite toppen und Bagel mit Räucherlachs und Avocado servieren.

Guten Appetit!

Info: Das Einlegen oder auch Picklen bezeichnet eine Form der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Speziell Obst und Gemüse wird dabei in einer säurehaltigen Lake eingelegt.

In diesem Rezept dient das Picklen allerdings eher dazu, dass die Zwiebel etwas vom Aroma der Zitronen-Zucker-Mischung annimmt, etwas von ihrer Schärfe verliert und weicher wird.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 465 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Eiweiß | 16 g |
| Ballaststoffe | 13 g |
| Fette | 17 g |