



Lachs mit Avocado & Zitrone

Zeit gesamt
🕒 25min

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Minze, frisch | 10 g |
| Sesam, weiß | 2 EL |
| Ingwerpulver | |
| Öl | 2 EL |
| Butter | 2 EL |
| Avocado | 2 St. |

Zubereitung

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen, waschen, trocken tupfen und zum Temperieren beiseitelegen. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Minze waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und klein schneiden.
2. In einer Pfanne Sesam fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten, in einer Schüssel mit Ingwer, Zitronenabrieb und etwas Pfeffer mischen und zum Abkühlen beiseitestellen.
3. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen. Lachs salzen und im heißen Öl ca. 4 Min. auf einer Seite kross und goldbraun braten. Temperatur auf niedrige Stufe reduzieren, Butter und 2 EL Zitronensaft zugeben und Lachs mit geschlossenem Deckel ca. 2 Min. fertig garen.
4. Inzwischen Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. Avocadohälften jeweils längs vierteln, sodass Schnitze entstehen, mit etwas vom restlichen Zitronensaft beträufeln und salzen.
5. Lachs mithilfe einer Gabel locker in grobe Stücke teilen. Lachsstücke und Avocadoschnitze auf einer Servierplatte anrichten, mit Bratensatz beträufeln und mit Minze und Sesammischung bestreut servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt hervorragend [Gegrillte Süßkartoffel mit Minz-Dip](#).

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 586 kcal |
| Kohlenhydrate | 13 g |
| Eiweiß | 34 g |
| Ballaststoffe | 8 g |
| Fette | 46 g |