Lachs-Döner mit Knoblauchsoße

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 Zwiebel(n)
- » 2 Tomate(n)
- » etwas Römersalat
- » 1 Avocado(s)
- » 1 EL Zitronensaft
- » 1 Knoblauchzehe(n)
- » 150g Joghurt (natur)
- » 150g Crème fraîche
- » Salz & Pfeffer
- » Chilipulver
- » 1 Prise Zucker
- » 400g Fladenbrot(e)
- » 300g Lachsfilet(s)
- » 1-2 EL Öl
- » 1 TL Sesam

Bewertung

Beschaffung
manchmal im Discounter

Kosten
11-15€

Zubereitungszeit
bis 30min

Zubereitung

1. Ofen auf 175°C vorheizen. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Tomaten und Salat putzen, waschen und klein schneiden.

2. Avocado halbieren, entsteinen, schälen, klein schneiden und mit Zitronensaft beträufeln. Knoblauch schälen, hacken. Mit Joghurt und Crème fraîche verrühren. Mit Salz, Chili und etwas Zucker würzen.

3. Brot ca. 5min aufbacken. Lachs waschen, trockentupfen und würfeln. Im heißen Öl unter Wenden ca. 4min braten. Mit Salz und Pfeffer würzen. Mit Salatzutaten und geröstetem Sesam mischen.

4. Brot vierteln und je eine Tasche hineinschneiden. Mit Salat füllen und etwas Soße darübergeben. Evtl. mit Chilipulver garnieren. Rest soße dazu reichen.

Nährwerte: 650kcal/E26g/F39g/KH45g pro Portion

angelegt am: 17.02.2007 Rezept-Nr: 2210

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke