

Lachs mit Avocado-Grapefruit-Salat

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 1 gelbe Grapefruit(s)
- » 1 rosa Grapefruit(s)
- » 2 Avocado(s)
- » 3 EL Instant-Klare-Brühe
- » 4 EL Asiasoße süß-sauer
- » Salz & Pfeffer
- » 2 EL Olivenöl
- » 600g Lachsfilet(s)
- » 1/2 Bd. Koriander

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Grapefruits dick schälen, so dass die weiße Haut mit entfernt wird. Die Fruchtfilets mit einem spitzen Messer aus den weißen Trennhäuten herausschneiden. Dabei den Saft auffangen, mit den Filets in eine Schüssel geben.

2. Die Avocados halbieren, vom Stein befreien, schälen und in Würfel teilen. Mit den Grapefruitfilets mischen. Brühe mit Asiasoße, Salz, Pfeffer und 1EL Öl gründlich verrühren, dazugeben und abschmecken.

3. Das Lachsfilet abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen und in vier Scheiben schneiden. Mit Salz und Pfeffer bestreuen. In einer Pfanne 1EL Öl erhitzen und den Fisch darin von jeder Seite ca. 3min bei mittlerer Hitze braten.

4. Den Koriander abbrausen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und hacken. Den Fisch mit dem Avocado-Grapefruit-Salat auf einer Platte oder auf Tellern anrichten und mit Koriander garniert servieren.

Dazu schmeckt Reis oder knuspriges Baguette.

Nährwerte: 570kcal/E32g/F43g/KH12g pro Portion

angelegt am: 15.10.2003

Rezept-Nr: 580

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