



# Avocado-Lachs-Tatar

Zeit gesamt  
25minZubereitungszeit  
25minSchwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Bio Limetten              | 0.5 St. |
| Schalotten                | 1 St.   |
| Räucherlachs              | 400 g   |
| Avocado                   | 1 St.   |
| Salat-Mix                 | 100 g   |
| Salz                      |         |
| Pfeffer, schwarz gemahlen |         |
| Ciabatta-Brot             | 1 St.   |
| Olivenöl                  | 1 EL    |

## Zubereitung



Küchenutensilien

große Schüssel

1. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen. Schalotte halbieren, schälen und fein hacken. Lachs ebenfalls sehr fein würfeln. Avocado halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels von der Schale lösen und klein würfeln.
2. In einer Schüssel Schalotte, Lachs und Avocado mit 2 TL Limettensaft, Salz und Pfeffer vermengen und abschmecken. Salat waschen und trocken schütteln.
3. Ciabatte-Brot in Scheiben schneiden. In einer Pfanne Olivenöl auf hoher Stufe erhitzen und Brotscheiben von beiden Seiten ca. 2 Min. bräunen, leicht salzen. Avocado-Lachs-Tatar auf Tellern verteilen und mit Salat garnieren. Mit Ciabatta-Brot servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 283 kcal |
| Kohlenhydrate  | 19 g     |
| Eiweiß         | 21 g     |
| Ballaststoffe  | 5 g      |
| Fette          | 14 g     |