Avocado-Lachs-Tatar

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
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