

## Lachs-Bagel mit Avocado

Zeit gesamt 20min



Zubereitungszeit 20min





#### Zutaten

für 4 Portionen

Räucherlachs	8 Scheiben
Zitronen	2 St.
Zucker	1 EL
Zwiebeln, rot	1 St.
Avocado	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz g	emahlen
Bagel	4 St.
Kressebeet	1 St.

### Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, Schneebesen

- 1. Lachs aus dem Kühlschrank nehmen und zum Temperieren beiseitestellen. Zitronen halbieren und Saft auspressen. In einer kleinen Schüssel 2 EL Zitronensaft mit 1 EL Zucker verrühren, bis sich der Zucker komplett aufgelöst hat.
- 2. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Streifen schneiden. Zwiebelstreifen in der Zitronen-Zucker-Mischung zum Durchziehen beiseitestellen.
- 3. Avocados halbieren, Kerne entfernen und Fruchtfleisch mithilfe eines Löffels aus der Schale lösen. In einer mittleren Schüssel Avodacos mit einer Gabel zerdrücken, 1 EL Zitronensaft zugeben und mit Salz und Pfeffer würzig abschmecken.
- 4. Bagels aufschneiden und nach Belieben im Toaster leicht rösten. Schnittflächen mit der Avocadocreme bestreichen. Lachsscheiben großzügig auf den Unterseiten verteilen und mit eingelegten Zwiebeln belegen. Kresse abschneiden, darübergeben, mit der Oberseite toppen und Bagel mit Räucherlachs und Avodaco servieren.

#### **Guten Appetit!**

Info: Das Einlegen oder auch Picklen bezeichnet eine Form der Haltbarmachung von Lebensmitteln. Speziell Obst und Gemüse wird dabei in einer säurehaltigen Lake eingelegt.

In diesem Rezept dient das Picklen allerdings eher dazu, dass die Zwiebel etwas vom Aroma der Zitronen-Zucker-Mischung annimmt, etwas von ihrer Schärfe verliert und weicher wird.

# Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	465 kcal
Kohlenhydrate	69 g
Eiweiß	16 g
Ballaststoffe	13 g
Fette	17 g