



# Lachs mit Avocadosalsa und Basmatireis

Zeit gesamt  
15min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	1 kg
Basmatireis	300 g
Salz	
Zitronen	1 St.
Öl zum Braten	1 TL
Cherrytomaten	200 g
Knoblauchzehen	2 St.
Avocado	4 St.
Olivenöl	2 TL
Pfeffer, schwarz	

## Zubereitung

Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. In einem Topf [Reis](#) mit Salzwasser bedeckt aufkochen. Anschließend auf niedriger Stufe ca. 10 Min. weich garen.

Inzwischen Zitrone in Scheiben schneiden. [Lachs](#) waschen und trocken tupfen. In einer Pfanne 1 TL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Lachsfilets darin ca. 4–5 Min. von jeder Seite anbraten. Für die letzten ca. 4 Min. Zitronenscheiben mit in die Pfanne geben.

Währenddessen Cherrytomaten waschen und halbieren. [Knoblauch](#) schälen und fein hacken. Avocados halbieren, Kern entfernen, Fruchtfleisch aus der Schale lösen und würfeln. In einer Schüssel [Tomaten](#), Avocadowürfel und Knoblauch zu einer Salsa verrühren und mit 2 TL Olivenöl, Salz und Pfeffer vermischen.

Gebratenen Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Lachs, Reis und Avocadosalsa auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1160 kcal		
Kohlenhydrate	83 g	Ballaststoffe	15 g
Eiweiß	61 g	Fette	66 g