





Lachs mit Avocadosalsa und Basmatireis

 Zeit gesamt
15min

 Zubereitungszeit
15min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf mit Deckel, große Pfanne

1. Reis

Fülle den Reis mit dem Wasser und Salz in einen kleinen Topf und lass die Zutaten darin aufkochen. Decke den Topf ab, stelle die Hitze auf mittlere Stufe herunter und lass den Reis etwa 10 Minuten ziehen.

2. Lachs

Bestreiche die Pfanne mit ganz wenig Olivenöl. Brate das Lachsfilet von jeder Seite etwa 4-5 Minuten an. Ich lege es dafür zuerst nicht auf die Hautseite, brate es 4-5 Minuten, bis sich eine Kruste gebildet hat und drehe es dann auf die Hautseite um und brate es in 4-5 Minuten fertig. Lege nach dem Umdrehen 2-3 Zitronenscheiben mit in die Pfanne.

3. Avocadosalsa

Halbiere die Avocados und würfle sie. Halbiere die Cocktailtomaten, reibe den Knoblauch fein und würze das Salsa mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1160 kcal

Kohlenhydrate 83 g

Eiweiß 61 g

Ballaststoffe 15 g

Fette 66 g
