# Süßkartoffel-Lachs-Burger

Zeit gesamt 50min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|---|---|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Süßkartoffeln | 2 St. |
| Öl | 4 EL |
| Rosenpaprika | 1 TL |
| Salz | 1 TL |
| Pfeffer, schwarz | |
| Bio Limetten | 2 St. |
| Avocado | 2 St. |
| Strauchtomaten | 2 St. |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Honig | 1 EL |

## Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne, Backblech mit Backpapier

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Backofen auf 190 °C (Ober-/Unterhitze) vorheizen. Süßkartoffeln gründlich waschen und in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Auf einem Backblech mit Backpapier verteilen und mit 2 EL Öl einstreichen. Mit Paprikapulver, Salz und Pfeffer würzen. Im Ofen ca. 35–40 Min. backen.

2. Limetten halbieren und Saft auspressen. Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel aus der Schale lösen. In einer Schüssel Avocados mit 1 EL Limettensaft grob zerdrücken. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Tomaten waschen, Strunk entfernen und in Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden.

3. Lachs waschen, trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachs von jeden Seite ca. 4 Min. anbraten. Anschließend 2 EL Limettensaft und 1 EL Honig in die Pfanne geben und Lachs darin wenden.

4. Süßkartoffelscheiben vorsichtig aus dem Ofen nehmen. Guacamole und Zwiebeln auf eine Scheibe geben. Lachs und jeweils 1 Scheibe Tomate daraufsetzten und mit einer Süßkartoffelscheibe enden. Süßkartoffel-Lachs-Burger servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

| | |
|---|---|
| Kaloriengehalt | 766 kcal |
| Kohlenhydrate | 61 g |
| Eiweiß | 37 g |
| Ballaststoffe | 15 g |
| Fette | 44 g |