



Gute Woche.



GEGRILLTES LACHSFILET MIT AVOCADO-APRIKOSEN-SALAT

Für 4 Portionen

ZUTATEN:

- 2 Avocados
- Saft von 1 K-Bio Zitrone
- 1 K-Bio Orange
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 3 EL K-Bio Natives Olivenöl
- 20 g K-Classic Pinienkerne
- K-Classic Jodsalz
- frisch gemahlener Pfeffer
- 4 Lachsfilets mit Haut à 250 g
- K-Classic Sonnenblumenöl zum Bestreichen
- 1 EL gehackter Koriander, ersatzweise getrocknet

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

ZUBEREITUNG:

Avocados halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch aus der Schale heben. Fruchtfleisch grob würfeln und in eine Schüssel geben. Avocados mit Zitronensaft marinieren. Orange mit einem scharfen Messer schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen. Orangenfilets dann aus den Trennhäuten heraus-schneiden und dabei den Saft auffangen. Getrocknete Aprikosen fein hacken. Orangenfilets, Orangensaft und die gehackten Aprikosen mit Olivenöl zu den Avocados geben und vermengen. Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun rösten und unter den Salat mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsfilets kalt abwaschen und trocken tupfen. Von beiden Seiten mit Sonnenblumenöl bestreichen. Mit der Hautseite auf den Grill legen und ca. 4 Minuten bei mittlerer Hitze grillen. Die Oberseite nochmals mit Öl bestreichen, Filets wenden und weitere ca. 4 Minuten grillen. Mit Salz und Pfeffer würzen, mit Koriander bestreuen und mit dem Avocado-Aprikosen-Salat servieren.

ENERGIEGEHALT PRO PORTION:

934 kcal
Kohlenhydrate: 13 g
Fett: 72 g
Eiweiß: 53 g
BE 1

Schwierigkeitsgrad: mittel

