



Avocado-Räucherlachs-Salat



POWER-SALAT

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Räucherlachs in grobe Stücke zupfen. Tomaten waschen und halbieren. Das Avocadofruchtfleisch in Streifen schneiden. Silberzwiebeln abtropfen lassen. Das Ei schälen und halbieren.
2. Limettensaft, Olivenöl und Honig gut miteinander vermischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit der gehackten Zwiebel, Korianderblättern und fein geschnittener Chili vermischen. Tomaten unterheben.
3. Gewaschenen Rucola auf einen Teller geben. Avocado, Tomaten, Silberzwiebeln und Räucherlachs dazugeben. Die zwei Eierhälften und die Limettenscheiben dazulegen. Das Dressing darüber geben und alles mit Sesam, getrockneten Kräutern und Dill garnieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 100 g Räucherlachs
- 5 Kirschtomaten
- 1/2 Avocado (ca. 80 g)
- 20 g Silberzwiebeln
- 1 Ei, hartgekocht
- 30 g Rucola
- 1/4 kleine Zwiebel, gehackt (ca. 10 g)
- 2 Stiele Koriander
- 1/4 Chilischote
- 1 EL Limettenfruchtsaft
- 1/2 EL Olivenöl, kaltgepresst
- 1 TL Honig
- Salz, Pfeffer
- 1-2 TL Kräuter, getrocknet
- Dill, frisch
- 1-2 Limettenscheiben, zum Garnieren
- Sesam, schwarz


487 kcal
Kalorien


18 g
Kohlenhydrate


32 g
Fett


31 g
Eiweiß


5 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Bahnhofstr. 40, 63500 Seligenstadt