

Frischer Salat mit Lachs und Avocado



15 Minuten



1 Person



NÄHRWERTE

Energie 535 Kcal

Kohlenhydrate 10.7 g

Eiweiß 36.5 g

Fette 36.8 g

Nährwert pro Person

ZUTATEN

- 150 g frischer Lachs
- 50 g gemischter Salat
- 150 g Gurke, gewürfelt
- 0.3 Avocado, gewürfelt
- 0.5 Blutorange, in Scheiben
- 1 EL Pinienkerne, geröstet
- 1 Scheibe Limette
- 1 EL Sojasauce
- 0.5 EL Olivenöl
- Paprikapulver
- Salz
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

Den Lachs mit Paprika würzen. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und den Lachs auf beiden Seiten 3-4 Minuten braten. Sobald der Lachs den gewünschten Garzustand erreicht hat, mit etwas Salz bestreuen. Den Salat auf einen Teller geben und die Avocado, die Gurke, die (Blut-)Orange und den Lachs darauf verteilen. Den Salat mit den Pinienkernen, der Limettenscheibe und der Sojasauce anrichten.

TIP: OHNE DIE
PINIENKERNE UND
DER BLUTORANGE
IST DIESES GERICHT
AUCH FÜR PHASE 1A
UND 1B GEEIGNET.