

Gebratenes Lachsfilet auf Avocadocreme

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, einfach und schnell gemacht, herzhaft lecker

Zutaten

- Für das Lachsfilet:
 - 600 - 800 g frisches, küchenfertiges Lachsfilet
 - 2 El Zitronensaft
 - Salz, Pfeffer, etwas Mehl zum bestäuben
 - 1 Stängel frischer Thymian zum Mitbraten
 - 1 gedrückte Knoblauchzehe zum Mitbraten
 - Etwas Olivenöl zum Braten
- Für die Avocadocrème:
 - 2 vollreife, aber noch feste Avocados
 - 1 reife Tomate ohne Kerne, abgezogen, in kleinen Würfeln
 - ½ mit Salz geriebene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
 - 2 El Zitronensaft
 - 5 cl Olivenöl
 - Salz, Pfeffer, etwas gemahlene Chili
- Für die Kartoffelspäne:
 - 2 mittelgroße, geschälte Kartoffeln
 - Salz, Pfeffer oder Rosenpaprika

Zubereitungsart

Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

Schritt2

Die Avocadocreme:

Schritt3

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch entnehmen. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Chili und / oder Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab cremig mixen.

Schritt4

Nachschmecken und die Tomatenwürfel unterrühren.

Schritt5

Das Lachsfilet:

Schritt6

Von beiden Seiten salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Mehl bestäuben.

Schritt7

Von beiden Seiten, in Olivenöl mit dem Thymianzweig und der gedrückten Knoblauchzehe, recht scharf anbraten.

Schritt8

Farbe nehmen lassen, die Pfanne zurück ziehen und 2 - 3 min. ausruhen.

Schritt9

Die Kartoffelspäne:

Schritt10

Von den geschälten Kartoffeln mit dem Sparschäler lange Späne abschneiden, auf Küchenkrepp geben, und gut trocken tupfen.

Schritt11

Portionsweise in heißem Öl heraus backen, wieder auf Küchenkrepp ablaufen lassen, salzen und mit Paprika pudern.

Schritt12

Anrichtevorschlag:

Schritt13

Einen Teller mit der bunten Avocadocrème „aus spiegeln“ und das Lachsfilet drauf setzen, die Kartoffelspäne dazu reichen.

Rezeptart: Warme Fischgerichte **Tags:** avocado, avocadocrème, lachs

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratenes-lachsfilet-auf-avocadocreme/>