Lachs – Avocado – Tatar Rezept

- **Küche:**Mediterran, Schwedisch
- **Gang:**Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:**Leicht

- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 15m
- **Zubereitungszeit:** 5m
- **Fertig in** 20m

window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '20', 'cook_time' : '5m', 'prep_time' : '15m', 'servings' : ' 4', 'yield' : '' });

Der Lachs ist in Deutschland einer der beliebtesten Speisefische und findet bei den Gästen eigentlich immer großen Anklang. Er gehört zu den fettreichsten Fischen mit vieler Omega -3-Fettsäure, Kalium, Jod, Vitaminen D, B6, B12 und Folsäure, was ihn als einer der besten Fische für die menschliche Gesundheit macht. Es wird jedoch der schwangeren Frauen empfohlen, auf Lachs während der Schwangerschaftszeit zu verzichten, um mögliche Infektionen vorzubeugen. Der Lachsgenuss fördert Ihr Herz und ist perfekt bei Diäten. Der Lachs wird am meisten aus skandinavischen Ländern nach Deutschland importiert, insbesondere aus Norwegen, wo in den letzten Jahren Lachsproduktion deutlich gestiegen ist.

Der Lachs kann in Kombination mit vielen anderen Lebensmitteln genossen werden. Sein besonders zartes Fleisch hat sowohl roh, als auch gebraten, mariniert oder geräuchert einen hervorragenden Geschmack. Lassen Sie sich und Ihre Gäste von Lachsgerichten inspirieren!

In diesem Rezept möchten wir Ihnen zeigen, wie Sie nur in 20 Minuten einen leckeren und exotischen „Vorspeisen – Bestseller“ zubereiten können. Los geht’s!

Zutaten

- 200 g Räucherlachs, fein gewürfelt
- 250 g Avocadofleisch, gewürfelt
- 1 rote Zwiebel, fein gewürfelt
- Saft und Abrieb 1 Bio - Limette
- Etwas Koriander fein gehackt, nach eigenem Geschmack
- ½ rote Chilischote, entkernt, fein gewürfelt
- 100 g bunter Salat - Mix, Rauke oder Frisèe Salat
- Salz, schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitungsart

Schritt1

Den Limettensaft, Abrieb und Chiliwürfelchen zu den Avocadowürfeln und dem Lachs hinzufügen, salzen und pfeffern. Danach etwas marinieren lassen.

Schritt2

In 4 Stück, 8 cm hohe Dessertringe drücken und in die Mitte eines gekühlten Vorspeisentellers setzen; mit marinierten Salatblättern umlegen. Mit Gekonntgekocht: Wasabi - Kürbiskern - Mayonnaise - Mango - Raita - Ingwer - Zitronengras - Safran - Zitronen - Sauce und knusprigem Brot servieren.

Rezeptart: Fischgerichte, Kalte Fischgerichte, Kalte Vorspeisen, Partyrezepte **Zutaten:**Avocado, Lachs

https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tatar-lachs-avocado/