1A+1B Fish

Lachsfilet mit Tomaten-Avocado-Salsa

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Gurke, Tomate und Avocado in Stücke, Frühlingszwiebel in Ringe schneiden, Knoblauch pressen und Petersilie fein hacken. Das Lachsfilet mit Pfeffer und Salz würzen. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und den Knoblauch andünsten. Das Lachsfilet hinzufügen und bis zur gewünschten Garstufe braten. Gurke, Tomate, Avocado, Frühlingszwiebel und Petersilie in einer Schüssel vermengen. Mit Pfeffer und Salz würzen und mit Olivenöl und Limettensaft besprenkeln. Gut durchrühren und mit dem Lachsfilet servieren.

Zutaten

- [ ] 150-200 g Lachsfilet
- [ ] 100 g Gurke
- [ ] 100 g Tomate
- [ ] ½ Avocado
- [ ] ½ Frühlingszwiebel
- [ ] ½ Knoblauchzehe
- [ ] 1 TL Limettensaft
- [ ] ½ EL ungesalzene Butter
- [ ] ½ EL extra vergine Olivenöl
- [ ] 1 Zweig frische Petersilie
- [ ] Pfeffer
- [ ] Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**483 kcal**
Kohlenhydrate	**6 g**
Fett	**35 g**
Ballaststoffe	**4 g**
Eiweiß	**32 g**