1A+1B Fisch

Lachsburger mit Spinat und Avocado-Mousse

Zubereitungszeit
15 minuten

Portionen
Voor 1 persoon

Zubereitungsart

1. Den Lachs trocken tupfen und in kleine Stücke schneiden. Eine kleine Handvoll Spinat nehmen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Die Lachsstücke in einer großen Schüssel mit Frühlingszwiebel, Knoblauch, den Spinatstücken, Dill, dem Ei und einer Prise Salz vermengen. Mit den Händen zu einem festen Burger kneten und einen Backring oder einen Löffel verwenden um ihn schön rund zu formen. Das Kokos- (oder Oliven-)öl in einer Pfanne erhitzen und den Burger bei mittlerer Hitze ca. 8-10 Minuten gar braten.
2. In der Zwischenzeit das Fruchtfleisch der Avocado fein zerdrücken und mit Frischkäse, einigen Tropfen Zitronensaft und etwas Pfeffer und Salz vermengen. Den restlichen Spinat mit dem PS. food & lifestyle Senf-Dill-Dressing vermengen. Den Lachsburger noch mit einigen Tropfen Zitronensaft besprenkeln und mit dem Lachsburger und der Avocado-Mousse servieren.

Zutaten

- ☐ 1 EL PS. food & lifestyle mosterd-dille dressing
- ☐ 120-150 g frischer Lachs
- ☐ ½ Ei, aufgeschlagen
- ☐ 100 g frischer Spinat, gewaschen und abgetropft
- ☐ 1 Stange Frühlingszwiebel, gewürfelt
- ☐ 1 TL Frischkäse natur light
- ☐ ¼ Avocado
- ☐ ½ Knoblauchzehe, gepresst
- ☐ ½ TL Dill
- ☐ Zitronensaft
- ☐ 0.5 EL Kokos- oder Olivenöl
- ☐ Pfeffer und Salz

Nährwerte pro Person

Energie	**459 kcal**
Kohlenhydrate	**4 g**
Fett	**33 g**
Eiweiß	**32 g**