



1A+1B

Fisch

## 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     |