



ZUBEREITUNG

FJORDLACHSFILET

AUF AVOCADO-PELLKARTOFFEL-SALAT

ZUTATEN Für 4 Personen

Für den Fisch

600g Bio-Lachsfilet an der Haut
2 EL Bratöl
1 Stk Knoblauchzehe
1 Stk Zitrone
20g Butter

Für den Salat

400 g Delikat-Kartoffeln
3 Stk reife Avocado
2 Stk Spitzpaprika
5 Stk Radieschen
3 Zweige Petersilie
½ Bund Frühlingszwiebeln

Für das Dressing

150 g Joghurt
20 g grober Senf
½ Stk Saft einer halben Zitrone
20 ml weißer Essig
50 ml Olivenöl
Pfeffer & Salz

DIE ZUBEREITUNG:

🕒 ETWA 45 MIN.

Die Delikat-Kartoffeln in der Schale kochen bis sie gar sind. Dann etwas auskühlen lassen und die Kartoffel dann schälen. Die geschälten Kartoffeln in gleichmäßige Scheiben schneiden.

Die Avocados schälen, entkernen und Würfeln. Die Spitzpaprika & den jungen Lauch in fein Streifen schneiden. Die Radieschen hobeln, die Petersilie hacken und anschließend alle Zutaten in eine Schüsseln geben.

Für das Dressing alle übrigen Zutaten miteinander vermengen und gut abschmecken. Anschließend die Sauce über die restlichen Zutaten geben und etwa eine halbe Stunden ziehen lassen.

Währenddessen das Lachsfilet auf der Haut in vier, etwa gleich große Stück schneiden und mit Salz würzen. Das Bratöl in eine Pfanne geben und den Lachs auf der Hautseite in die Pfanne legen und langsam erhitzen, bis er ordentlich brät. Wenn die Hautseite goldbraun ist, die Hitze reduzieren und den Lachs wenden. Dann die Butter und den zerdrückten Knoblauch dazu geben und den Fisch arrosieren, bis er gar ist. Zum Schluss noch etwas Zitronensaft und frisch gemahlener Pfeffer über den Fisch.

Zum Servieren, den Salat auf einem Teller platzieren und den gebratenen Fisch darauf servieren. Mit Zitrone & frischen Kräuter garnieren.

Wir wünschen gutes Gelingen & guten Appetit!

DEIN KÜCHENFREUNDE-TEAM

Für mehr Genuß & Inspiration folgt uns auf Instagram [@kuechenfreunde_catering](https://www.instagram.com/kuechenfreunde_catering)
oder abonniert unseren köstlichen Newsletter unter www.kuechenfreunde.net/#newsletter