

15 MINUTEN REZEPT: LACHS MIT AVOCADOSALSA UND NATURREIS



Ein schnelles, gesundes und vor allem leckeres 15 Minuten Rezept: Lachsfilet mit Avocado-Tomaten-Salsa und Naturreis.



Zubereitungszeit

15 Minuten

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 2

ZUBEREITUNG REIS

Fülle den Reis mit dem Wasser und Salz in einen kleinen Topf und lass die Zutaten darin aufkochen. Decke den Topf ab, stelle die Hitze auf mittlere Stufe herunter und lass den Reis etwa 10 Minuten ziehen.

ZUBEREITUNG LACHS

Bestreiche die Pfanne mit ganz wenig Olivenöl. Brate das Lachsfilet von jeder Seite etwa 4-5 Minuten an. Ich lege es dafür zuerst nicht auf die Hautseite, brate es 4-5 Minuten, bis sich eine Kruste gebildet hat und drehe es dann auf die Hautseite um und brate es in 4-5 Minuten fertig. Lege nach dem Umdrehen 2-3 Zitronenscheiben mit in die Pfanne.

ZUBEREITUNG AVOCADOSALSA

Halbiere die Avocados und würfle sie. Halbiere die Cocktailtomaten, reibe den Knoblauch fein und würze das Salsa mit Olivenöl, Salz und Pfeffer.

Bestreue die Lachsfilets mit Salz und Pfeffer und serviere alles gemeinsam.

Viel Spaß beim Nachkochen, eure Sally!

REIS:

- 1 Naturreis (à 150 g)
- 2.5 Wasser
- ½ TL Salz

LACHS:

- 2 Lachsfilets (je ca. 250 g)
- 3 Scheiben Zitronen

AVOCADOSALSA:

- 1 TL Olivenöl
- 2 Avocados
- 1 Zitrone
- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Knoblauchzehe
- Salz
- Pfeffer