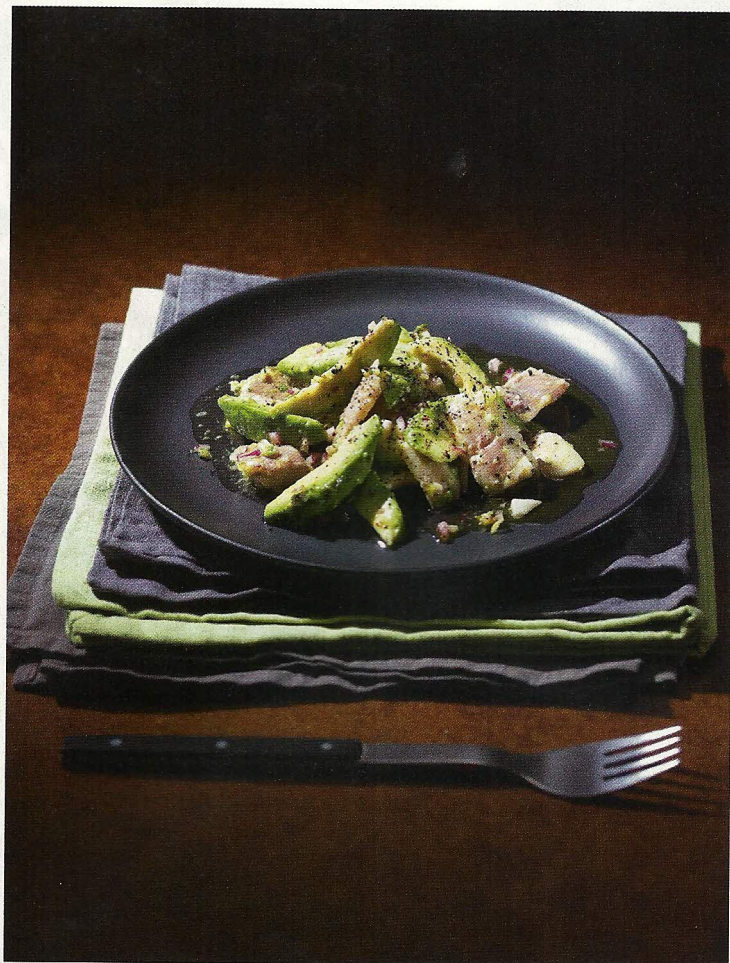




Avocado mit geräucherter Forelle

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.

250 g geräucherte Forellenfilets (z. B. Blausee-Bio-Forellen)

2 Bio-Avocados, halbiert, in Schnitzen

1 rote Zwiebel, fein gehackt

1 Bio-Zitrone, abgeriebene Schale und Saft

1 Esslöffel Thymian, fein geschnitten

3 Esslöffel Olivenöl

¾ Teelöffel Salz

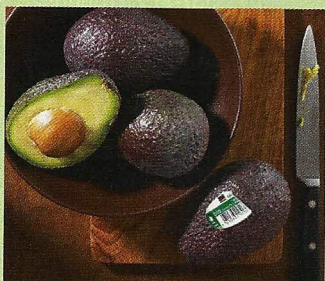
wenig Pfeffer

(z. B. tasmanischer)

Forellen in Stücke zupfen. Avocados und alle restlichen Zutaten begeben, sorgfältig mischen, würzen.

Dazu passt: dunkles Brot.

Pro Person: 29 g Fett, 16 g Eiweiss, 3 g Kohlenhydrate, 1413 kJ (338 kcal)



BIO-AVOCADO

Avocadobäume wachsen nicht nur in Übersee. Die Frucht wird mittlerweile auch in Südeuropa angebaut, was deutlich kürzere Transportwege erlaubt. Achten Sie auf das Bio-Label: Die zum Beispiel bei Coop erhältlichen Bio-Avocados stammen aus Spanien.