

Lachsfilet mit Haselnuss-Picada

HAUPTGERICHT FÜR 4 PERSONEN

40 g Haselnüsse
1,2 dl Olivenöl
2 Knoblauchzehen
1 Bund glattblättrige Petersilie
½ Limette
Salz, Pfeffer
1 reife Avocado
4 Lachsfilets à ca. 120 g

Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Nüsse schälen (siehe Tipp). Etwas Öl zum Braten beiseitestellen. Restliches Öl, Knoblauch, Nüsse und Petersilie mit dem Stabmixer grob pürieren. Limette auspressen. Saft zum Nussmix geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vierteln, Kern entfernen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Im beiseitegestellten Öl ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Fisch mit Avocado und Picada anrichten. Mit Pilawreis servieren.

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 25 g Eiweiss, 54 g Fett,

3 g Kohlenhydrate, 2500 kJ/590 kcal

RALPHS TIPP Geröstete Haselnüsse in ein Küchentuch einschlagen und aneinander reiben. So lassen sie sich problemlos schälen.

