

Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa



Zutaten für 4 Personen:

- 1 Lachsfilet
- Zitronenpfeffer und Salz
- 1 Bio-Limette
- 8 El Limettensaft
- 6 El Olivenöl
- 2 weiße Zwiebeln (klein)
- 2 rote Chilischoten
- 2 Tomaten
- 1 Avocado (reif)
- 2 El glatte Petersilie (gehackt)

Zubereitung:

Den Lachs in 4-5 cm breite Steaks schneiden, mit Olivenöl einmassieren und würzen. Zuerst auf der Hautseite gut anbraten, dann auch kurz auf der Oberseite. Der Fisch sollte eine Gar-Temperatur von 60° C haben.

Von 1 Bio-Limette 0,5 Tl Schale fein abreiben. 4 El Limettensaft auspressen und mit 3 El Olivenöl, Salz und Pfeffer verrühren.

Eine kleine Zwiebel fein würfeln. Eine rote Chilischote halbieren, entkernen und fein würfeln. Eine Tomate vierteln, entkernen und würfeln. Eine halbe reife Avocado schälen und klein würfeln. Alles mit der Vinaigrette und 1 El gehackter Petersilie mischen und zum Spargel servieren.

Jeden Dienstag & Samstag um 11 Uhr

Radio Holiday

GRILLMIX
WÜRZIG . LECKER . LOCKER

mit freundlicher Unterstützung von:

GRILLSTORE.DE
BARBECUE & GRILL