



Avocado-Tomatensalat mit Lachs und Zitronen-Olivenöldressing

Zutaten für 4 Portionen:

- 2 Avocado
- 5 mittelgroße Tomaten
- ½ Bund Frühlingszwiebel
- 4 Stängel Petersilie
- 4 Lachsfilets à ca. 150 g
- 6 EL Olivenöl
- Saft von 1 Zitrone
- Salz und ev. bunten Pfeffer aus der Mühle



Zubereitung:

1. Avocado halbieren, schälen, vom Kern befreien und in Würfel schneiden.
2. Frühlingszwiebeln waschen und in Ringe schneiden. Tomaten waschen, Stielansätze entfernen und in Würfel schneiden. Petersilie waschen und trocken schütteln. Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
3. Alle Zutaten in eine Salatschüssel geben, mit 4 EL Olivenöl und dem Zitronensaft vermengen, mit Salz und ev. Pfeffer würzen und etwas durchziehen lassen.
4. Das restliche Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachsfilets, welche man vorher salzt und pfeffert, auf beiden Seiten braten.
5. Die Salatzutaten auf 4 Teller verteilen, die Lachsfilets darauf platzieren und servieren.

Viel Spaß beim Ausprobieren!

Ihre Elisabeth Polster
ESSGENUSS & LEBENSFREUDE

www.elisabethpolster.at