



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Burrito Bowl mit Alaska Wildlachs

Zutaten für 4 Personen:

Guacamole:

2 Limetten, unbehandelt
1 rote Pfefferschote, ersatzweise ½ rote Chilischote
2 reife Avocados, vorzugsweise die Sorte „Hass“
Salz

Salsa:

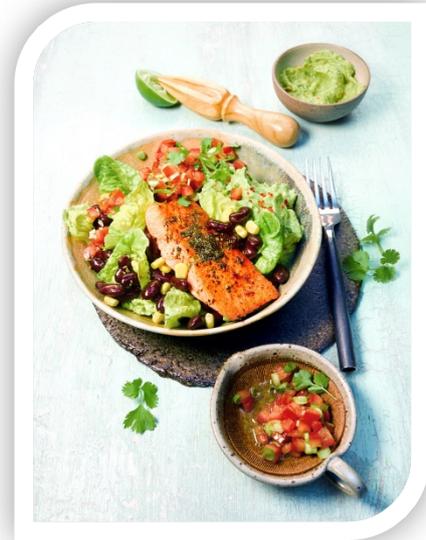
4 Flaschentomaten
4 Lauchzwiebeln
1 Knoblauchzehe
1 Bund Koriander, ersatzweise Blattpetersilie
60 ml Olivenöl
Schwarzer Pfeffer

Salat:

1 Doppel-Pack Mini-Romana-Salat
100 g Maiskörner, abgetropft
150 g Kidneybohnen, abgetropft
½ TL Anissamen (optional)

Fisch:

je ½ TL schwarze Pfefferkörner, Oregano, Thymian, Chili und Paprika, edelsüß
4 Stück Alaska Wildlachs à ca. 125 g



Zubereitung:

1. Rechtzeitig die Lachsfilets aus der Tiefkühltruhe nehmen und auftauen lassen.
2. Für die Guacamole Limetten heiß waschen, dann trocknen: Schale von einer Frucht fein reiben und Saft von beiden Früchten auspressen. Pfefferschote längs halbieren, entkernen und fein schneiden. Avocados von Schale sowie Stein befreien, mit der Gabel zerdrücken und mit Limettenschale, etwas Limettensaft, Pfefferschote und Salz abschmecken.
3. Für die Salsa Tomaten waschen und fein würfeln, dabei von den Kernen befreien. Lauchzwiebeln putzen und Knoblauch abziehen: beides sehr fein schneiden. Koriander – bis auf einige schöne Spitzen – von den Stielen zupfen und grob zerkleinern. Alles vermengen und mit ca. 30 ml Limettensaft, 20 ml Olivenöl, Salz sowie Pfeffer abschmecken.
4. Blattsalat putzen, waschen und trocken schleudern, dann mundgerecht zerkleinern und mit Limettensaft, 20 ml Olivenöl, Salz sowie (optional) mit Anissamen marinieren.



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

5. Gewürze in einem Mörser fein, aber nicht zu fein zerstoßen. Lachsfilets kalt abbrausen und trocknen, dann würzen und mit restlichem Olivenöl bestreichen. Zum Servieren vorzugsweise in einer Grillpfanne beidseitig jeweils 3 Minuten glasig garen, dann salzen. Zusammen mit dem Salat, der Guacamole sowie der Tomatensalsa z.B.: in flachen Bowls servieren.

Zubereitungszeit: 35 min

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 520 kcal / 2180 kJ

Eiweiß: 30 g

Fett: 37 g

Kohlenhydrate: 15 g