

LACHS

MIT AVOCADO-TOMATEN-SALSA



Lachs und **Avocados** enthalten gesunde **Omega-3-Fettsäuren** und unterstützen damit unsere Gesundheit auf vielen Ebenen.

Lachs enthält zudem wichtige Aminosäuren wie **Leucin** und **Lysin**, die den Körper mit Eiweiß versorgen.

In **Tomaten** ist u.a. **Lycopin** enthalten, ein starkes **Anti-Oxidans**, das gegen freie Radikale wirkt und somit u.a. gegen Entzündungen und eine vorzeitige Hautalterung.

Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 200 g Lachsfilet
- 1 reife Avocado
- 200 g Cherrytomaten
- 1 EL Limettensaft
- 1 EL Olivenöl
- 3 Stiele Koriander
- Salz, weißer Pfeffer

Zubereitung:

- die **Lachsfilets** unter kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen, salzen und pfeffern
- im vorgeheizten Backofen bei 180 °C (Umluft 160 °C) ca. 6–8 Minuten garen
- für die Salsa **Tomaten** waschen und grob würfeln
- die **Avocado** schälen, halbieren, entkernen und würfeln
- **Koriander** waschen, trockenschütteln, die Blätter hacken
- die gewürfelte **Avocado** mit Tomaten, Limettensaft, Koriander und Olivenöl mischen
- anschließend mit Salz und Pfeffer abschmecken
- die Lachsfilets zum Servieren mit der Salsa auf 2 Teller geben und genießen

