

Rezept aus der Entdeckungstour-Kochwerkstatt

Lachs-Döner“ vom Grill

Zutaten für 2 Personen

1 kleine rote Zwiebel
Handvoll Kirschtomaten
Handvoll Eisbergsalat
1 kleine reife Hass-Avocado
1 TL Limettensaft
Salz
Cayennepfeffer
2 Lachsfilets à 100 g
1 TL Zitronensaft
Salz, Pfeffer
Koriandersamen
2 kleine Fladenbrote,
oder alternativ:
Körnerbrötchen oder
Baguette Brötchen

Zubereitung

Zwiebel schälen und in feine Ringe schneiden.
Kirschtomaten waschen, Stiel entfernen und
vierteln.

Salat zerteilen, waschen und trocken tupfen.
Avocado halbieren, die Hälften gegeneinander
drehen, Kern entfernen und Fruchtfleisch von der
Schale trennen. Fruchtfleisch mit dem Limettensaft
in einer Schüssel zerdrücken und mit Sauerrahm
und Dickmilch verrühren.

Fein gehackte Knoblauchzehe mit Salz und
Cayennepfeffer mit dem Messer zerdrücken und
unterrühren.

Lachsfilets häuten, mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer
und im Mörser zerstoßenem Koriandersamen
würzen und direkt,
von beiden Seiten, grillen.

Gegrillte Lachsstücke mit zwei Gabeln zerpuffen.
In die Fladenbrote „Taschen“ einschneiden, kurz
auf dem Grill anrösten und dann mit Salat,
Tomaten, Zwiebeln, Avocado-Creme und Lachs
befüllen.

Jeder bereitet seinen „Döner“ nach eigenem
Belieben zu und isst ihn genussvoll aus der Hand!

Bio-Avocado aus Süds Spanien belasten das
Umweltkonto weniger und versorgen uns mit
reichlich wertvollen Omega-3-Fettsäuren!

