

Schnell ausgelöffelt: Gefüllte Avocado mit Lachs-Gurken-Creme

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

1 Avocado
1 geräuchertes Lachsfilet (Stremellachs)
1/2 Gurke
100 g Frischkäse
3 Teelöffel Sahnemeerrettich
1 Teelöffel Zitronensaft
1/2 Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer

Und da ist er wieder - mein geliebter Lachs. Statt gebraten in einen Wrap gewickelt oder in fluffigen Süßkartoffelpuffern versteckt, landet er dieses Mal als cremige Füllung inmitten einer halbierten Avocado. Denn gemeinsam mit knackiger Gurke, cremigem Frischkäse, etwas scharfem Meerrettich und Schnittlauch sind Avocado und Lachs ein unschlagbares Team.

Ein schnelleres Feierabendgericht, das dazu auch noch fast ohne Kohlenhydrate auskommt und mit den besten Fetten aus Avocado und Lachs auftrumpft, gibt es für mich kaum. Natürlich schmeckt eine Scheibe dunkles Körnerbrot zu der reichhaltigen Creme super und sättigt dazu. Wer darauf lieber verzichten möchte, kann die

Avocado aber auch direkt aus der Schale löffeln - mitsamt Füllung versteht sich!

In die Creme kommt bei mir am liebsten ein geräuchertes Lachsfilet. Der Stremellachs wird im Vergleich zum klassischen Räucherlachs nicht kalt, sondern heiß geräuchert und am Stück, statt in Scheiben angeboten. Mittlerweile findet man diesen sogar im Kühlregal von Supermarkt, Discounter und Co. Dieses Gericht ist schnell eingekauft, schnell gefüllt und ebenso schnell ausgelöffelt.

- 1 -

Für die Creme Frischkäse mit Sahnemeerrettich und Zitronensaft glattrühren.

- 2 -

Gurke waschen, halbieren, Kerngehäuse mit einem Löffel ausschaben und in feine Würfel schneiden. Haut vom Lachs entfernen und Filet mit einer Gabel auseinanderzupfen. Schnittlauch hacken.

- 3 -

Gurke, Lachs und Schnittlauch zur Frischkäsecreme geben und vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Avocado halbieren und Kern entfernen. Beide Hälften mit Creme füllen.