

Low Carb vom Rost - Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

6
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

4 Lachsfilets à 200g
2 Esslöffel Olivenöl
1 Teelöffel Salz
1 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Paprikapulver
1/2 Teelöffel Chiliflocken
1 Teelöffel schwarzer Pfeffer
1 Avocado
1 rote Zwiebel
2 Limetten (ausgepresster Saft)
2 Zweig(e) Koriander
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör
Gasgrill

Dieses Rezept überzeugt gleich mit drei Argumenten: es ist schnell zubereitet, sehr gesund und dabei superlecker! Lachs ist reich an Eiweiß und Avocado versorgt dich mit einer ordentlichen Portion ungesättigter Fettsäuren. Während der Fisch auf dem Grill gart, kannst du die Salsa zubereiten. Und siehe da - schon nach 15 Minuten hast du ein reichhaltiges Sommer-Dinner gezaubert.

Wie du dein Lachsfilet optimal vorbereitest und worauf du beim Grillen achten musst, erfährst du in meinem großen [Lachs-Guide](#).

- 1 -

Salz, Chilipulver, Kreuzkümmel, Paprikapulver und Pfeffer mischen. Lachs mit Olivenöl und Gewürzmischung einreiben.

- 2 -

Grill für direkte (180-200 °C) und indirekte Hitze vorbereiten.

- 3 -

Avocado schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Koriander fein hacken. Avocado mit Limettensaft und Koriander vermengen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.

- 4 -

Lachs auf der Hautseite in die direkte Zone legen und ca. 3 Minuten grillen. Wenden und in der indirekten Zone weitere 3 Minuten saftig garen. Mit Salsa servieren.