

# Gebratenes Lachsfilet auf Avocadocreme

- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
- **Portionen:** 4
- **Vorbereitungszeit:** 20m
- **Zubereitungszeit:** 15m
- **Fertig in** 35m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '35', 'cook_time' : '15m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '4', 'yield' : '' });
```

Modern, einfach und schnell gemacht, herzhaft lecker

## Zutaten

- Für das Lachsfilet:
  - 600 - 800 g frisches, küchenfertiges Lachsfilet
  - 2 El Zitronensaft
  - Salz, Pfeffer, etwas Mehl zum bestäuben
  - 1 Stängel frischer Thymian zum Mitbraten
  - 1 gedrückte Knoblauchzehe zum Mitbraten
  - Etwas Olivenöl zum Braten
- Für die Avocadocrème:
  - 2 vollreife, aber noch feste Avocados
  - 1 reife Tomate ohne Kerne, abgezogen, in kleinen Würfeln
  - ½ mit Salz geriebene Knoblauchzehe (geht auch ohne)
  - 2 El Zitronensaft
  - 5 cl Olivenöl
  - Salz, Pfeffer, etwas gemahlene Chili
- Für die Kartoffelspäne:
  - 2 mittelgroße, geschälte Kartoffeln
  - Salz, Pfeffer oder Rosenpaprika

## Zubereitungsart

### Schritt1

Vorgehensweise in folgenden Schritten.

### Schritt2

Die Avocadocreme:

### **Schritt3**

Die Avocados halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch entnehmen. Mit Knoblauch, Zitronensaft, Olivenöl, Salz, Chili und / oder Pfeffer würzen und mit dem Pürierstab cremig mixen.

### **Schritt4**

Nachschmecken und die Tomatenwürfel unterrühren.

### **Schritt5**

Das Lachsfilet:

### **Schritt6**

Von beiden Seiten salzen und pfeffern, mit Zitronensaft beträufeln und mit Mehl bestäuben.

### **Schritt7**

Von beiden Seiten, in Olivenöl mit dem Thymianzweig und der gedrückten Knoblauchzehe, recht scharf anbraten.

### **Schritt8**

Farbe nehmen lassen, die Pfanne zurück ziehen und 2 - 3 min. ausruhen.

### **Schritt9**

Die Kartoffelspäne:

### **Schritt10**

Von den geschälten Kartoffeln mit dem Sparschäler lange Späne abschneiden, auf Küchenkrepp geben, und gut trocken tupfen.

### **Schritt11**

Portionsweise in heißem Öl heraus backen, wieder auf Küchenkrepp ablaufen lassen, salzen und mit Paprika pudern.

### **Schritt12**

Anrichtevorschlag:

### **Schritt13**

Einen Teller mit der bunten Avocadocrème „ausspiegeln“ und das Lachsfilet drauf setzen, die Kartoffelspäne dazu reichen.

**Rezeptart:** Warme Fischgerichte **Tags:** avocado, avocadocrème, lachs

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/gebratenes-lachsfilet-auf-avocadocreme/>