
Rezept

Lachs mit gebratener Avocado und Joghurdip

(frei nach Fernsehkoch Schuhbeck)

Die Mengenangaben beziehen sich zunächst darauf, daß es sich um eine Vorspeise für 2 Personen handelt. Zum Schluß (weiter unten) werden auch noch Mengenangaben als Hauptgericht für 2 Personen angegeben.

Joghurdip

150g Joghurt

Geriebene Schale von 1 Bio-[Limette](#)

Saft von ½ Limette

2 EL ([gutes](#)) [Olivenöl](#)

Etwas Salz & Pfeffer

1 Prise Zucker

Alles verrühren und nochmal abschmecken.

Falls die Limette viel Saft hat, nicht gleich alles nehmen.

Lachsfilet

Vorbereitungen

Mit einem [Backpinsel](#) ein Backblech mit etwas [Olivenöl](#) einfetten

Falls noch eine Hautseite am Lachs ist, diese vorher abschneiden. Das Enthäuten ist in unserem Rezept „[Lachs mit Shrimps und Weissweinsosse](#)“ mit [Foto](#) gezeigt.

Backofen auf 80° Umluft vorheizen

Eigentlicher Vorgang

2 Piece Lachsfilet (je 120g) – nach evtl. Enthäuten - waschen und mit Küchenkrepp trockentupfen. Anschließend auf das geölte Backblech legen.

25min im vorgeheizten Ofen auf der unteren Schiene backen.

1 EL ([gutes](#)) [Olivenöl](#) anschließend mit einem Backpinsel auf den Lachs pinseln, sodann mit Salz & Pfeffer würzen.

Gebratene Avocado

1-2 Avocados (je nachdem, wie groß sie sind)

halbieren, Kern entfernen und die Avocado aus der Schale aushöhlen. (Siehe [Blick in die Küche](#)).

Das Innere in ca. 0,5cm dicke Scheiben schneiden und salzen. (Siehe [Blick in die Küche](#)).

25g [Semmelnbröseln](#) (Schreibweise frei nach Karl Valentins „Semmelnknödeln“)

In diese die Avocado-Scheiben zum Panieren von beiden Seiten reindrücken. (Siehe [Blick in die Küche](#)).

2 EL [Butterschmalz](#)

In einer [Teflonpfanne](#) erhitzen. Die panierten Avocado-Scheiben bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten anbraten, bis sie schön gebräunt sind. (Siehe [Blick in die Küche](#)).

Mengenangaben als Hauptgericht für 2 Personen.

Vielleicht auch für 3 Pers., wenn's noch Vorspeise oder Nachtisch gibt

4 Scheiben Lachsfilet, je ca. 200g

500g Joghurt. Ansonsten die dreifache Menge der Zutaten. Bei den geriebenen Limettenschalen reichen 2 Limetten

3-4 Avocados, je nach Größe

Allerdings: Für diese (große) Menge an Avocado-Scheiben muß man 3 bis 4 Bratdurchgänge rechnen, da die Scheiben ja nicht übereinander liegen dürfen.

Am besten man arbeitet mit 2 Pfannen parallel.
