

# Gebratener Lachs, Teriyaki-Soße, Avocado-Tomaten-Salat

**Für zwei Personen**

**Für den Lachs:**

1 Lachsfilet ohne Haut      Pflanzenöl      Meersalz

**Für die Teriyaki-Sauce:**

75 ml Sojasauce      75 ml süßer Reiswein      50 g flüssiger Honig  
15 g Stärke      Salz      Pfeffer

**Für den Salat:**

2 Avocados      10 Cocktailtomaten      1 Knoblauchzehe  
1 Limette, Saft      2 EL Bio-Kokosöl       $\frac{1}{4}$  TL Cayennepfeffer  
Salz

**Für den Lachs:**

Den Ofen auf 60 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Das Lachsfilet waschen, trockentupfen und auf beiden Seiten mit Meersalz würzen. Öl in einer Pfanne sehr heiß erhitzen und auf beiden Seiten etwa 2 Minuten scharf anbraten.

Den Fisch herausnehmen und im Ofen 10 Minuten ziehen lassen.

**Für die Teriyaki-Sauce:**

Sojasauce, Reiswein, Honig und etwas Pfeffer in einer Schüssel cremig verrühren und in einem Topf kräftig aufkochen lassen. Die Stärke in etwas kaltem Wasser auflösen und die Sauce damit abbinden. Mit Salz und Pfeffer würzen.

**Für den Salat:**

Die Avocado halbieren, den Kern herauslösen, das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben und fein würfeln.

Die 8 Tomaten waschen und vierteln. Den Knoblauch abziehen und fein hacken.

Die Limette halbieren, den Saft auspressen und auffangen.

Avocado, Tomaten und Knoblauch mit Kokosöl und Limettensaft vermengen. Mit etwas Cayennepfeffer und Salz abschmecken.

Den gebratenen Lachs mit Teriyaki-Sauce und Avocado-Tomaten-Salat auf Tellern anrichten, mit den übrigen Cocktailtomaten garnieren und servieren.

Andrea Kaiser am 18. Dezember 2017