

Lachs-Filet mit Avokado-Spalten und Joghurt-Limetten-Dip

Für 2 Personen

| | | |
|------------------------|-----------------------|------------------------|
| 2 Lachsfilets, a 120 g | 1 Avocado, reif, fest | 25 g Semmelbrösel |
| 2 EL Butter | 150 g Naturjoghurt | 1 Limette, unbehandelt |
| 1 Prise Zucker | 3 EL Olivenöl, mild | Chilisalز, mild |
| Vanillesalz | Salz | |

Den Backofen auf 80 Grad Umluft vorheizen. Die Lachsfilets waschen, trocken tupfen und auf geölte Backbleche legen, mit Klarsichtfolie bedecken und im Backofen etwa 20 Minuten gar ziehen lassen. Anschließend mit einem Esslöffel Olivenöl einpinseln und mit Chilisalز würzen. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und schälen. Die Avocadohälften in 0,5 Zentimeter dicke Scheiben schneiden und salzen. Die Butter in einer Pfanne bräunen, die Avocado in den Semmelbröseln wälzen und bei mittlerer Hitze in der braunen Butter von beiden Seiten anbraten. Je nach Geschmack mit Vanillesalz oder Chilisalز würzen. Die Schale der Limette abreiben, anschließend die Limette halbieren und den Saft auspressen. Den Joghurt mit dem Limettensaft, dem Limettenabrieb und dem restlichen Olivenöl verrühren und mit Chilisalز und einer Prise Zucker würzen.

Alfons Schuhbeck am 30. Oktober 2009