



Avocados mit Orangenfilets und gebeizten Lachs

Für 2 Personen

- 2 Avocados ready to eat
- 2 Orangen
- 150g gebeizter Lachs
- 1 EL Oliven- oder Rapsöl
- 1 Teelöffel Orangensaft
- Etwas Mandelessig (nicht zwingend notwendig, aber lecker)
- Salz und Pfeffer



Die Orangen schälen und filetieren.
Den Saft auffangen und mit dem Öl, Orangensaft Salz und Pfeffer vermischen

Die Avocados schälen, entkernen und in mundgerechte Stücke schneiden.

Avocados und Orangenfilets auf einem Teller anrichten und mit dem Dressing marinieren.
Den Lachs ebenfalls für's Auge schön verteilen.

Guten Appetit!

Wenn Sie den Lachs selbst beizen möchten:

- 1 Lachsfilet von ca. 600g mit Haut
- 350g Salz
- 250g Rohrzucker
- Kräuter und Gewürze nach Geschmack (Bärlauch, Limonen, Ingwer, Zimt.....)

Salz und Zucker mischen

Eine Schale, in die der langgelegte Lachs paßt, mit Frischhaltefolie auslegen.

Die Hälfte der Salz-zuckermischung hineingeben, den Lachs mit der Hautseite darauflegen.

Kräuter und Gewürze, Limone oder Orangescheiben darauf geben.

Nun die andere Hälfte darauf verteilen.

Die Frischhaltefolie fest um den Lachs ziehen.

Beschweren und 48 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen.

Alle ca. 10-12 Stunden wenden.

Nach ca. 48 Stunden das gebeizte Lachsfilet abwaschen und ca. 15 Minuten mit der Fleischseite nach unten in klarem Wasser einlegen, gut abtrocknen und genießen.

Der so gebeizte Lachs hält sich mindestens 1 Woche im Kühlschrank.