Karinas Lachsfilet mit Avocado-Salsa auf Gemüse-Spaghetti

Rezept für 4 Portionen

Zutaten Salsa

½ Bio-Limette
3 EL Olivenöl
1 gehäufter TL Mango-Chutney
Meersalz
frisch gemahlener Pfeffer
10 Cherrytomaten
4 Stiele frischer Koriander
1 rote Chilischote
2 reife Avocados, Sorte Hass

Zubereitung Salsa

Limettenschale abreiben, Saft einer halben Limette auspressen, mit Olivenöl in einer großen Schüssel mit einem Schneebesen verquirlen. Mango-Chutney unterrühren, mit Meersalz und Pfeffer abschmecken. Cherrytomaten waschen und halbieren. Koriander waschen und 3 Stiele grob hacken – einen Stiel zur Garnierung beiseitelegen. Chili waschen, entkernen und kleinschneiden. Avocado halbieren, entkernen und schälen, Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Alle Zutaten in die Schüssel zum Dressing geben und unterheben.

Zutaten Gemüse-Spaghetti

2 EL Sesam
Olivenöl
2 Bio-Zucchini
4 orangefarbene Bio-Möhren
4 lilafarbene Bio-Möhren
(Purple Haze)
Meersalz

Zubereitung Gemüse-Spaghetti

Sesamkerne in einer Pfanne ohne Öl leicht anrösten und beiseitestellen. Zucchini und Möhren gründlich waschen. Mit einem Julienne-Schäler in Spaghettistreifen schälen. Übriggebliebene Mittelstücke kleinschneiden und zum Garnieren beiseitestellen. Wasser in einem Topf zum Kochen bringen, Meersalz hinzugeben, Zucchinispaghetti 1 Minute blanchieren und abgetropft in eine Schüssel legen. Vorgang mit den orangefarbenen und danach mit den lilafarbenen Möhren wiederholen. Gemüse-Spaghetti mit Olivenöl beträufeln, leicht salzen, 1 EL Sesam unterheben und das Ganze warmhalten.

Zutaten Lachsfilet

1 EL Olivenöl
4 Lachsfilets mit Haut
(wahlweise ohne Haut)
Meersalz
½ Bio-Limette
1 Knoblauchzehe
1 gehäufter EL Butter

Zubereitung Lachsfilet

Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Lachsfilets mit der Hautseite nach oben in die Pfanne legen und so lange braten, bis die unteren Ränder leicht bräunlich werden. Lachs vorsichtig wenden und salzen. Eine halbe Limette mit der Schnittfläche nach unten und die zerdrückte Knoblauchzehe zum Lachs in die Pfanne legen. Sind auch die Seitenflächen der Lachsfilets gar, Butter hinzugeben und kurz aufköcheln lassen, dann den Lachs beim Braten immer wieder mit der Butter beträufeln. Wenn der Lachs auf Fingerdruck nur noch leicht nachgibt, ist er gar – außen knusprig und innen schön saftig.

Dann den Lachs aus der Pfanne nehmen und auf den Gemüsespaghetti anrichten. Avocado-Salsa auf die Lachsfilets geben und mit Koriander, Zucchini-Möhren-Stückchen und Sesam garnieren.

Tipp:
Dieses Rezept ist laktose- und glutenfrei, ohne Getreide und sogar für Clean Eating und Paläo-Fans geeignet.
Variante für Veganer: Gekochte Kichererbsen in Olivenöl in der Pfanne schwenken, Knoblauch und Limette hinzugeben und statt der Lachsfilets mit der Avocado-Salsa auf den Gemüse-Spaghetti anrichten.

Guten Appetit!