



Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker
für Entdecker

Lachs-Liebe

Zutaten (für 1 Person)

1 weiche Avocado
2 Scheiben Vollkornbrot
Öl
50 g Lachsfilet
Salz
1 EL Zitronensaft
½ mittelgroße Tomate
Pfeffer



Zubereitung

1. Die Avocado entkernen und das Fruchtfleisch auf die zwei Scheiben Vollkornbrot streichen.
2. Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen.
3. Lachs waschen, trocken tupfen, mit Salz und Zitronensaft würzen, pro Seite 3 Minuten braten. Das noch warme Filet auf eine der Brotscheiben betten.
4. Die Tomate in Scheiben schneiden und auf das Lachsfilet legen.
5. Die zweite Brotscheibe als Deckel auf das Sandwich geben.

Arbeitszeit: ca. 6 Min.