

Lachs-Avocado-Burger

Leicht und lecker: Das Rezept für den Lachs-Avocado-Burger eignet sich hervorragend für eine vollwertige Zwischenmahlzeit.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 25 min

Koch/Backzeit: 5 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

2 Stk.	Hamburgerbrötchen (mit Sesam)
1 Stk.	Avocado
1 Stk.	Zitrone (Saft davon)
250 g	Lachsfilet (ohne Haut)
1 EL	Butter
1 Stk.	Zwiebel rot
	Blattsalat (einige Blätter)
	Brunnenkresse
	Tabasco
	Salz und Pfeffer (aus der Mühle)

Zubereitung

1. Für den Lachs-Avocado-Burger die Avocado längs halbieren und den Stein entfernen. Die eine Hälfte der Avocado schälen und in dünne Scheiben schneiden, aus der anderen das Fruchtfleisch herauslöfeln. Beides mit Zitronensaft beträufeln.
2. Das herausgelöste Fruchtfleisch mit Salz, Pfeffer und Tabasco würzen und mit dem Stabmixer fein musig pürieren. Lachs waschen und vorsichtig trocken tupfen, salzen und pfeffern.
3. Feldsalat und Brunnenkresse gründlich waschen und trockenschleudern. Zwiebel schälen und in sehr dünne Ringe schneiden. Butter in einer Pfanne erhitzen und den Lachs darin insgesamt 4 Minuten von allen Seiten braten. Herausnehmen und warm stellen.

4. Hamburger-Brötchen nach Packungsanweisung kurz rösten und die unteren Hälften mit der pürierten Avocado bestreichen. Darauf den Feldsalat mit der Brunnenkresse verteilen und mit Zwiebelringen belegen.
5. Den Lachs so portionieren, dass auf jede Brötchen-Unterseite zwei Stücke platziert werden. Darauf die Avocado-Scheiben legen und mit den oberen Brötchenhälften abdecken. Sofort servieren.

Tipp

Alternativ die Avocado für den Lachs-Avocado-Burger komplett pürieren und das Püree jeweils auf der oberen und unteren Brötchenhälfte verteilen.