



Spaghetti mit Lachs in Avocado-Soße (ergibt 4 Portionen – pro Portion 750 Kalorien)

Zutaten:

2 Knoblauchzehen
1 Bund Petersilie
1 Avocado
2- 3 EL Olivenöl
400g Nudeln (z.B. Spaghetti)
3 EL Limettensaft
125g Schnittlauch-Frischkäse
250g Stremellachs
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Knoblauch hacken. Petersilienblättchen abzupfen, hacken. Avocado halbieren, Kern entfernen und Fruchtfleisch würfeln. Inzwischen die Nudeln in Salzwasser nach Packungsanweisung garen. 200 ml Nudelwasser abnehmen. Knoblauch, Avocado, Limettensaft, Petersilie, Nudelwasser und Frischkäse pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Lachs grob zerzupfen. Nudeln abgießen, mit der Soße vermengen. Mit Lachs bestreuen.

Avocado-Steak-Pfanne (ergibt 2 Portionen- pro Portion 660 Kalorien)

Zutaten:

300g Kirschtomaten
1 Zwiebel
1/2 Bund glatte Petersilie
ca. 350 g Steak
1 reife Avocado (Sorte Hass)
2 EL Limettensaft
2 EL Olivenöl
Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Tomaten waschen und halbieren. Zwiebel schälen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Steak trocken tupfen und in Streifen schneiden. Avocado halbieren, den Stein herauslösen. Fruchtfleisch aus der Schale lösen, in Stücke schneiden und mit Limettensaft beträufeln. Öl in einer Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin rundherum 2–3 Minuten anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, herausnehmen. Zwiebel und Tomaten im heißen Bratfett anbraten. Fleisch und Avocado zufügen und kurz erwärmen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken. Petersilie darüberstreuen und sofort servieren. Dazu passt Fladenbrot.