

Gebratener „Sobother“ Saibling auf Avocadosalat mit Blattspinat

ca. 4 Personen

2 Stk. Reife Avocados
4 Saiblingsfilets
1 roter Zwiebel
12 Blätter Blattspinat
Weißer Balsamessig
Trüffelöl
Rapsöl
Meersalz
Pfeffer

Die Saiblingsfilets entgräten und zuputzen, würzen und auf der Hautseite bei niedriger Temperatur langsam, glasig und kross braten. Die Avocados schälen und in gleichmäßige Würfel schneiden, Zwiebel ebenso fein würfelig schneiden und marinieren mit Balsamessig, Salz, Pfeffer, Rapsöl und Trüffelöl.

Den Blattspinat waschen von Stängel befreien und marinieren, den Avocadosalat darauf anrichten und ebenso den gebratenen Saibling. Ausgarnieren mit Saiblingskaviar.

Radikalfänger, cholesterinsenkend, herzstärkend (Magnesium)

Avocado: Ballaststoffe, Kalium, Eisen, Vitamine E, A, B

Saibling: Selen, Magnesium

Blattspinat: Eisen, Jod, Folsäure, Kalium, Vitamin A, E, K

Gutes Gelingen!
Christiane Safran