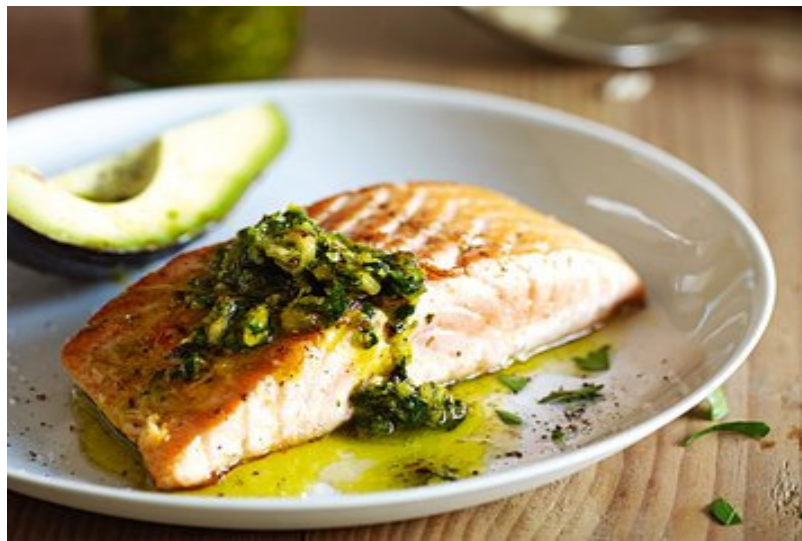


## Lachsfilet mit Haselnuss-Picada



### Zubereitungszeit

30 Minuten

### Nährwerte

Pro Portion ca.

Kalorien: 590 kcal

Eiweiss: 25 g

Fett: 54 g

Kohlenhydrate: 3 g

### Tipps zu diesem Rezept

- Geröstete Haselnüsse in ein Küchentuch einschlagen und aneinander reiben. So lassen sie sich problemlos schälen.

### Zutaten für 4 Portionen

40 g	Haselnüsse
1.2 dl	Olivenöl
2	Knoblauchzehen
1 Bund	glattblättrige Petersilie
0.5	Limette
	Salz
	Pfeffer
1	reife Avocado
4	Lachsfilets à ca. 120 g

### Zubereitung

1. Nüsse in einer Bratpfanne ohne Fett ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze rösten. Nüsse schälen (siehe Tipp). Etwas Öl zum Braten beiseitestellen. Restliches Öl, Knoblauch, Nüsse und Petersilie mit dem Stabmixer grob pürieren. Limette auspressen. Saft zum Nussmix geben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Avocado vierteln, Kern entfernen. Lachs mit Salz und Pfeffer würzen. Im beiseitegestellten Öl ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze beidseitig braten. Fisch mit Avocado und Picada anrichten. Mit Pilawreis servieren.