



Dezember 2020: Räucherlachs-Avocado-Salat im Glas

Zutaten (für 4 Personen):

- » 500 g Räucherlachs
- » 1 Chilischote
- » 1 Limette
- » 2 Avocados
- » Salz, Pfeffer
- » 200 g Schmand
- » Dill

Zubereitung:

Den Räucherlachs in dünne Streifen schneiden. Chilischote waschen, entkernen und in feine Würfel schneiden. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden, den Dill fein hacken. Avocado mit Limettensaft beträufeln, mit Salz, Pfeffer und etwas Chili würzen. Den Schmand mit Dill vermengen.

In jeweils ein Glas etwas Avocadosalat füllen, darauf einen Klecks Schmand und obenauf etwas Räucherlachs. Mit dem restlichen Dill und Chili garnieren und fertig.

Vielleicht ist dies eine Idee als Vorspeise für Ihr Weihnachtsessen zu diesem besonderen Weihnachten. Das Team der Ernährungsberatung wünscht Ihnen ein schönes Weihnachtsfest, bleiben Sie gesund und kommen Sie gut ins neue Jahr...