



AVOCADO BURGER

Zutaten

- 1 Avocado
- 1 TL Zitronensaft
- 50 g Fetakäse
- 25 g Ziegenfrischkäse
- 3 EL Wasser
- 80 g Räucherlachs
- 100 g Spinat
- 100 g Radicchio
- 1/2 TL Sesamsamen



Zubereitung

Die Avocado längs halbieren, den Kern und anschließend die Schale entfernen. Die Avocado mit Zitronensaft benetzen. Aus Feta, Ziegenfrischkäse und 3 EL Wasser im Mixer einen Dipp herstellen.

Von einer Avocadohälfte außen ein kleines Stück abschneiden, sodass sie stabil auf einem Teller liegen kann ohne wegzurollen. Die untere Hälfte mit dem Dipp bestreichen und mit Lachs, Spinat und Radicchio belegen. Die zweite Avocadohälfte darauf legen und eventuell mit einem Spieß fixieren. Etwas Sesam oben auf den Avocado Burger streuen und servieren.

Rezeptvariation

Statt Lachs lässt sich der „Burger“ natürlich auch mit anderen Zutaten belegen. Z.B. mit Rindfleisch-Patties oder auch Falafeln.

gesund & aktiv informiert

Die Avocado enthält relativ viele Omega-6-Fettsäuren. Um dies auszugleichen ist der Lachs mit seinem hohen Anteil an Omega-3-Fettsäuren ein idealer Begleiter.

