

...die Kochsendung im OK Weinstraße

Rezept zu Sendung #110

Marc's schnelle Küche

Lauwarm gebeizter Lachs mit Couscous & Avocado-Mango-Salat

Zutaten:

300 g Kanadischer Rot Lachs
150 g Rucola
1 Mango (reif)
1 Avocado
200 g Cous Cous
1 St. frischer Ingwer
1 Chili Schote
1 Bio Zitrone
Olivenöl, Balsamico
Salz & Pfeffer

Zubereitung:

In einer Pfanne Olivenöl, heller Balsamico, Ingwer und Chili erwärmen.
Den Lachs dünn aufschneiden und auf einem Teller legen.
Nun die Marinade auf den Lachs geben und marinieren lassen.
Den Couscous in einer Schüssel mit heißem Wasser quellen lassen.
Zitrone halbieren und den marinierten Lachs etwas beträufeln.
Mango und Avocado von der Schale befreien und in Würfel schneiden.
In einer Schüssel die Mango- und Avocadowürfel mit Olivenöl, Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen. Rucola waschen und grob schneiden. Jetzt den Rucola zur Mango & Avocado geben und durchmischen.
Couscous mit Olivenöl und Salz abschmecken.
Jetzt wird das ganze auf einem Teller angerichtet.

Viel Spaß beim nachkochen!

Euer Marc André De Zordo