

Blattsalat mit Avocado und Hoki-Fischfilet

Zutaten für 2 Personen:

100 g	grüne Blattsalate
100 g	roter Eichblattsalat
2 EL	Zitronensaft
1 TL	Senf
	Schwarzer Pfeffer Meersalz
1 EL	Walnussöl
1 EL	Olivenöl
1	Avocado
2	Fischfilets
1	EL Rapsöl
1	EL Sesam

25 min 1 Portion enthält ca. 450 kcal und 0,5 BE

Zubereitung

Die Salatblätter waschen, trocknen, in mundgerechte Stücke zupfen und in eine Schüssel geben
Zitronensaft, Senf und Gewürze verrühren, zweierlei Öl zugeben, unterrühren, über den Salat geben und unterheben
Den Salat auf den Tellern anrichten, die Avocado schälen, in dünne Scheiben schneiden, über den Salat verteilen,
den Zitronensaft über die Avocado träufeln
Die Fischfilets in dem Rapsöl von beiden Seiten ca. 3–4 Minuten braten, mit Pfeffer und Salz würzen, neben dem
Salat anrichten
Den Sesam in einer trockenen Pfanne kurz anrösten und darüberstreuen