

Gebratene Avocados mit Kräuterspinat und Lachs-Rösti

Die Hauptsache sind Avocado mit Kräuterspinat...



Zutaten:

Für 2 Personen

- 200 g junger Blattspinat, alternativ gefrorenen
- 1-2 Frühlingszwiebeln
- 40 g geröstete, gesalzene Cashewkerne
- 2 Stiele frischer Dill
- 6-8 mittelgroße frische Minzeblätter
- 2 EL Olivenöl
- Salz
- frisch geriebene Muskatnuss
- Pfeffer, schwarz, aus der Mühle
- 2 mittelgroße reife Avocados
- 1/2 TL Abrieb und etwas Saft von einer Bio-Zitrone
- ca. 50 ml Essig
- 4 braune oder weiße Champignons
- etwas Olivenöl
- etwas Pilzsalz
- 150 g Lachs
- Für die [Rösti - Rezept hier](#)

Zubereitung:

1. Den Spinat gründlich waschen und in einem Sieb abtropfen lassen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen, dunkles Grün entfernen und in Ringe schneiden.
3. Cashewkerne grob hacken.
4. Dill und Minze waschen, von den Stielen zupfen, einige kleine Blättchen zum Anrichten beiseitelegen, den Rest grob zerkleinern.
5. In einer großen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen, Frühlingszwiebeln darin 1 Min. bei mittlerer Hitze glasig dünsten, trofnassen Spinat dazugeben, gleich mit 2 Prisen Salz würzen und 2-3 Min. garen, mit Muskatnuss und Pfeffer abschmecken.
6. Cashewkerne und Kräuter einrühren und die Pfanne vom Herd nehmen.
7. Die Avocados halbieren, Kern herausheben, dann vierteln und die Schale vorsichtig abziehen. Anschließend die Viertel nochmals halbieren.
8. Eine beschichtete Pfanne ohne Fett auf den Herd stellen. Avocados hineinlegen und erst jetzt auf maximale Herdleistung schalten.

9. Avocadospalten nach ca. 2 Minuten vorsichtig wenden und von beiden Seiten so lange ohne Fett rösten, bis sie ringherum gebräunt sind. Mit Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb und -saft würzen, durchschwenken und aus der Pfanne heben.
10. Zwischenzeitlich die Champignons mit Küchenpapier abreiben, Stiele kürzen und in Scheiben schneiden. In eine Schüssel geben, mit Olivenöl und etwas Pilzsalz würzen, dann locker mischen.
11. Den Spinat wieder erwärmen, zum Schluss mit etwas Olivenöl verfeinern, die Pilze dazugeben und falls nötig nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit den gebratenen Avocadospalten anrichten.
12. Die zwischenzeitlich gebratenen Rösti mit dem Lachs dazu servieren.

Guten Appetit