

Lachs-Ceviche

- 60 min Zubereitungszeit
- **6** 490 kcal pro Portion
- ••• Mittel
- Deutsche Küche
- International
- ♥ Fisch



Zutaten

2 Portionen

250 g Lachsfilet

- 1 Chilischote
- 1 Zwiebel, rot
- 3 Limetten
- 1El Olivenöl
- 1TI Weißweinessig
- 1TI Rohrohrzucker
 - 1 Gurke
 - 1 Tomate, mittelgroß
 - 1 Mango
 - 2 Stangen Staudensellerie
 - 1 Avocado
- 1 Prise Salz, Pfeffer zum Würzen

Zubereitung

- 1 Chilischote abwaschen und in feine Ringe schneiden. Zwiebel schälen und ebenfalls in feine Ringe schneiden. Lachs in kleine Würfel schneiden. Zusammen in einer Schüssel vermengen.
- 2 Limetten auspressen. Limettensaft zusammen mit Weißweinessig, Olivenöl, Salz, Pfeffer und Rohrohrzucker in einer Schüssel vermengen. Marinade über den Lachs geben. Abgedeckt im Kühlschrank ca. 30 Min. ziehen lassen.
- Gurke und Tomaten abwaschen, längs halbieren und das wässrige Kerngehäuse auslösen. Anschließend in kleine Würfel schneiden. Mango schälen und in Würfel schneiden. Sellerie putzen und in feine Scheiben schneiden. Avocado halbieren, entsteinen und das Fruchtfleisch aus der Schale lösen, anschließend in Würfel schneiden. Gemüse zum Lachs hinzugeben und alles gründlich vermengen.
- 4 Ceviche auf Tellern anrichten. Koriander grob hacken, drüber streuen und servieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	435kJ /105kcal	2.044kJ /490kcal
Fett	7g	31g
davon gesättigte Fettsäuren	2g	5g
Kohlenhydrate	5g	21 g
davon Zucker	4g	15g
Eiweiß	7g	30g
Salz	1g	3g