Gefüllte Avocados mit Lachs, Quinoa und Walnüssen

Zubereitungszeit:
25 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	331 kcal	Fett:	24,8 g
Eiweiß:	7,45 g	Davon gesättige Fettsäuren:	4,68 g
Kohlenhydrate:	17 g	ungesättige Fettsäuren:	20,1 g

Zutaten für 6 Portionen :

- 1 Lachsfilet (225 g)
- 3 große Avocados
- 300 g gekochte Quinoa
- 65 g kalifornische Walnüsse, angeröstet und gehackt (plus zusätzliche zum Garnieren)
- 45 g rote Zwiebel, klein gehackt
- 15 g frischer Basilikum, gehackt (optional)

Für die Zitronen-Vinaigrette

- 30 g Olivenöl
- 3 EL Zitronensaft
- 3/4 TL Zucker
- 1/2 TL Meersalz
- 1 Knoblauchzehe
- 1/8 TL schwarzer Pfeffer

Zubereitung:

1. Das Lachsfilet auf einem gut eingeölten Grill für 5 bis 7 Minuten, oder bis er gar ist, auf der Hautseite grillen. Vom Grill nehmen und die Haut entfernen. Abkühlen lassen und mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen.

2. Die Avocados halbieren und vorsichtig den Kern entfernen. Auf einem gut eingeölten Grill, mit der halbierten Seite nach unten, circa 1 Minute bei mittlerer Hitze grillen, bis Grillstreifen sichtbar sind.

3. Quinoa, Walnüsse und rote Zwiebeln in eine Schüssel geben.

4. Alle Vinaigrette-Zutaten in eine kleine Schüssel geben, miteinander verrühren und über die Quinoa schütten. Die Lachsstücke vorsichtig unterrühren.

5. Die fertige Mischung in die Avocado-Hälften füllen und mit Basilikum und Walnüssen garnieren.