

Lachs-Burger

mit Grapefruchtchutney
und Gurkensalat



**ZUTATEN
FÜR 4 PORTIONEN:**

- 4 rustikale Brötchen
- 50 g Blattsalat
- 1 Avocado
- 4 Lachsfilets
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 4 EL Olivenöl
- 4 EL Salat-Mayonaise
- Für das Grapefruit-Chutney:*
- 2 Grapefruits
- 1 kleine rote Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 1 2x2-cm-Stück Ingwer
- ½ Bund Estragon
- 2 EL Apfelessig
- 2 EL heller Rohrohrzucker
- 1 EL Speisestärke
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer
- Für den Gurkensalat:*
- 1 große Salatgurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- ½ Bund Minze
- 1 Bio-Zitrone
- 4 EL Olivenöl
- 1 Prise Salz
- 1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG:

1. Für das Chutney die Grapefruits schälen und die Filets in kleine Stücke schneiden. Zwiebel pellen und klein würfeln. Chilischote waschen, aufschneiden, die Samen entfernen und klein würfeln. Ingwer schälen und klein schneiden. Estragon waschen, trocken schütteln und fein hacken. Apfelessig und Zucker in einem Topf unter Rühren aufkochen bis sich der Zucker aufgelöst hat. Grapefruits, Chili und Ingwer hinzugeben und alles einmal aufkochen lassen. Speisestärke mit 1 EL kaltem Wasser glatt rühren und unterheben. 3–4 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Hitze abstellen, Estragon unterheben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Bei Raumtemperatur abkühlen lassen.
2. Für den Gurkensalat die Gurke waschen, schälen und in dünne Scheiben schneiden. Frühlingszwiebeln waschen, Enden abschneiden und in feine Röllchen schneiden. Minze waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Zitrone heiß abspülen, trocken tupfen und etwa 1 EL Schale abreiben sowie

den Saft auspressen. Gurke, Frühlingszwiebeln, Minze, Zitronenabrieb und -saft sowie Olivenöl miteinander vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Für den Belag die Brötchen quer aufschneiden. Blattsalat waschen und trocken schleudern. Avocado halbieren, Kern entfernen und das Fruchtfleisch in breite Spalten schneiden.

4. Grill vorheizen. Lachs mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und von beiden Seiten mit Salz und Pfeffer würzen sowie mit Olivenöl beträufeln. Lachsfilets in eine Grillpfanne legen und von beiden Seiten für 3 Minuten bei geschlossenem Deckel grillen.

5. Brötchen mit je 1 EL Salat-Mayonaise bestreichen und mit Gurkensalat, Avocado, Lachs und Chutney belegen. Deckel aufsetzen und servieren.