AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	30 Min.	Sommer	international

FORELLENFILET MIT MANGO UND AVOCADO



Rezept: André Jaeger. srf.ch, 2. 12. 2016 - Foto: compactcook.com

KURZ VORGESTELLT

Farbig, nahrhaft und gesund. Je nach Appetit ist dieses Rezept eine Vorspeise oder ein kleiner Hauptgang.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

2	Mango	3 EL	Sonnenblumenöl
2	Avocado, reif	4 EL	Gemüsebouillon
300 g	Forellenfilets, geräuchert	1 Zw	Estragon
6 EL	Essig		Salz, Pfeffer aus der Mühle

ZUBEREITUNG

1. Mangos und Avocados schälen und in 1 cm grosse Würfel schneiden. Forellenfilets in gleich grosse Stücke schneiden. Die drei Zutaten sorgfältig mischen.
2. Essig, Sonnenblumenöl und Gemüsebouillon in Gefäss giessen. Estragon mit der Haushaltschere feinschneiden, dazugeben und alles gut mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatsauce über die Würfel träufeln.