

# Confierte Lachsforelle mit Pfannengemüse und Avocadocreme

## Zutaten Lachsforelle

- 4x200 g Lachsforellen Medaillon
- 8' Öl (Rapsöl)  
Knoblauch  
Kräuter  
Rosmarin, Thymian  
Salz, Pfeffer, Chili

## Zubereitung:

- 1 Öl mit Knoblauch und Kräutern parfümieren und bei 75 °C in den Ofen stellen.
- 2 Medaillons trocken tupfen, würzen und in das Öl legen.
- 3 Ca. 30-40 min garen bis die Fischfilets glasig sind.

## Zutaten Avocadocreme

- 1 reife Avocado  
Saft einer Limette
- 50 g Schalottenwürfel

## Zubereitung:

- 1 Avocado schälen und mit einer Gabel zerdrücken.
- 2 Schalottenwürfel unterrühren und mit dem Limettensaft, Salz, Chili, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## Zutaten Pfannengemüse

- 2 Kartoffeln, gekocht in Würfel geschnitten
- 1 Paprika, in Würfel geschnitten
- 1 kleine Zucchini in Würfel geschnitten
- 1 mittelgroße Zwiebel in Würfel geschnitten

## Zubereitung:

In einer Pfanne, Butter schmelzen lassen und das Gemüse der Garzeit entsprechend braten. Angefangen wird mit dem Gemüse das die längste Garzeit hat. In diesem Beispiel: Zwiebel dann Paprika- dann Kartoffel- dann Zucchini.

