



# Bowl mit Lachs, Walnuss und Avocado



## Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	547 kcal	Fett:	35 g
Eiweiß:	22 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	5 g
Kohlenhydrate:	40 g	ungesättigte Fettsäuren:	28 g

**Zubereitungszeit:**  
30 Minuten

## Zubereitung:

1. Alle Zutaten für die Vinaigrette in einer kleinen Schüssel verquirlen. Abdecken und bis zum Servieren in den Kühlschrank stellen. (Kann mehrere Tage im Voraus zubereitet werden.)
2. Den Lachs auf einem gut geölten Grill bei mittlerer Hitze 3 bis 4 Minuten auf jeder Seite grillen. Vom Grill nehmen und die Haut abziehen. Abkühlen lassen, dann in 1/2-Zoll-Stücke schneiden.
3. Grünkohl und Naturreis in einer großen Schüssel mischen und mit der Vinaigrette vermengen. Gleiche Mengen auf eine Seite von 4 großen Salatschüsseln geben.
4. Walnüsse, Lachs, schwarze Bohnen, Paprika, Avocado und grüne Zwiebeln zu gleichen Teilen auf die andere Seite der Schüssel geben.
5. Mit Koriander und weiteren Walnüssen als Garnitur garnieren.

## Zutaten für 6 Portionen :

### Für die Chipotle-Limonen-Vinaigrette

- 60 ml Natives Olivenöl
- 3 EL Limettensaft
- 1 TL Zucker
- $\frac{3}{4}$  TL Chipotle-Chili-Pulver
- $\frac{1}{2}$  TL Knoblauchsatz
- 1 Prise schwarzer Pfeffer

### Für die Lachs-Bowl

- 500 g Lachsfilet
- 270 g Grünkohl, gehackt
- 2  $\frac{1}{2}$  Tassen gekochter brauner Reis
- 115 g kalifornische Walnüsse, geröstet und grob gehackt (plus etwas zum Garnieren)
- 240 g gekochte schwarze Bohnen
- 115 g gewürfelte rote oder grüne Paprika
- 1 große Avocado
- 2 große grüne Zwiebeln
- 4 g frische Korianderblätter, grob gehackt