



# GAGGENAU

## Lachs Niedertemperatur gegart

Dill-Gurken | Radieschen  
Avocado-Joghurt

### ZUBEREITUNG

#### LACHS

Lachs mit Olivenöl beträufeln und in einen gelochten Gareinsatz setzen. Im Dampfbackofen bei 30% Feuchte und 55°C ca. 20 Minuten pochieren.

#### GURKE

Gurke der Länge nach halbieren. Kerne mit einem Teelöffel entfernen. Gurke raspeln und mit etwas Salz würzen. Im Vakuumiergerät auf Stufe 3 vakuumieren. Im Dampfbackofen bei 100°C und 100% Feuchte ca. 25 Minuten garen. Gurke ausdrücken und mit fein gehacktem Dill, Olivenöl und Zitronensaft vermengen.

#### RADIESCHEN

Radieschen vierteln und in Rapsöl kurz anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen.

#### AVOCADO

Fruchtfleisch auslösen und mit allen Zutaten zu einer Creme mixen.

### ZUTATEN

4 St.	Lachs oder Lachsforelle (ca. 50-70g p.P. als Vorspeise) Olivenöl grobes Salz
1	Salatgurke Salz
½ Bund	Dill Olivenöl
1	Zitrone (Saft davon)
1 Bund	Radieschen Salz, Pfeffer, Zucker Rapsöl
2	Avocados
200 g	griechischer Joghurt
1	Limette (Saft davon)
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Purple Curry Salz, Pfeffer