

Avocado mit Paprika-Quinoa und Lammrücken

Für 4 Personen

2 Lammlachse	2 Zweige Thymian	2 Zweige Rosmarin
2 Knoblauchzehen	Salz, Pfeffer	Olivenöl
2 Avocado	100 g Panko	2 rote Paprika
100 g Quinoa	200 ml Wasser	2 kl. rote Zwiebeln
2 EL Harissa	6 EL Olivenöl	

Die Lammlachse würzen, mit Kräutern, Knoblauch und Olivenöl marinieren und vakuumieren. Mit Sous-vide-Funktion 25 Minuten rosa garen. Anschließend in heißem Olivenöl anbraten und tranchieren.

Die Avocado halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen.

Das so entstandene Fruchtfleisch in 12 fingerdicke Scheiben schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und in Panko wälzen. Dabei gut andrücken und erst unmittelbar vor dem Servieren in 4 EL Olivenöl von beiden Seiten goldbraun ausbacken.

Vor dem Servieren entfetten.

Aus dem restlichen Avocadofleisch mit 1 EL Olivenöl, Salz, Pfeffer und 1 EL Harissa eine Guacamole herstellen.

Quinoa 10 Minuten in Salzwasser kochen, dann abschütten und zugedeckt ausquellen lassen.

Die Paprika entkernen und im Ofen bei 220°C Grad mit der Hautseite nach oben schwärzen. Mit einem kalten Küchentuch abschrecken und sorgfältig die Haut abziehen.

Die gewürfelten roten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl farblos anschwitzen und mit 1 EL Harissa kurz weiterschwitzen. Mit Kokosmilch ablöschen und gut einköcheln lassen.

Anschließend die in feine Streifen geschnittene geschmorte Paprika kurz mitköcheln und heiß unter den ausgequollenen Quinoa mischen.

Gebackene Avocadospalten dekorativ darauf anrichten und mit Guacamole garnieren.

Mario Kotaska am 16. August 2026