

## Buddha-Bow mit Lachs und Avocado

### Für 2 Portionen:

2 Handvoll grüner Salat	2 Lachsfilets	2 mittelgroße Möhren
1 reife Avocado	5-6 Kirschtomaten	80 g eingel. Artischocken
1 rote Zwiebel	1 Handvoll Oliven	Kokosöl

Lachsfilets waschen, mit Salz, Pfeffer und Rosmarin würzen und in Kokosöl anbraten. Karotten schälen, in längere Streifen schneiden, mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls für 5 bis 10 Minuten in Kokosöl leicht anbraten.

Salat waschen und bei Bedarf zerkleinern. Zwiebel schälen und in Ringe schneiden. Avocado schälen und klein schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Nun alle Zutaten in eine tiefe Schüssel geben und mit Dressing übergießen.

NN am 07. Februar 2021