



## Lachssalat mit Gurke und Avocado (Keto)

Mittagessen · Keto · ca. 5,5 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Keto Rezept Lachs Gurke Avocado** ist genau das Richtige, wenn du mittags etwas Frisches möchtest, das satt macht und trotzdem leicht bleibt. Zarter Lachs, cremige Avocado und knackige Gurke passen perfekt zusammen und bringen dir ein schnelles Gericht für die ketogene Ernährung auf den Teller. Ideal für die Ketose und voller Geschmack.

### Das Wichtigste auf einen Blick

- Zubereitungszeit: 15 Minuten
- Portionen: 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
  - Kalorien: ca. 331 kcal
  - Fett: 25,5 g
  - Eiweiß: 19,5 g
  - Kohlenhydrate (brutto): 12 g
  - Ballaststoffe: 6,5 g
  - **Netto-Kohlenhydrate: 5,5 g**

### Zutaten

- 200 g gegarter Lachs, kühl oder leicht lauwarm
- 1 reife Avocado
- 1/2 Salatgurke
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 EL Zitronensaft
- 1 EL Olivenöl
- 1 TL Dijon-Senf ohne Zucker
- 1 EL frischer Dill, fein gehackt
- Salz
- schwarzer Pfeffer

## Zubereitung

1. Den Lachs, falls nötig, von Haut und Gräten befreien und in mundgerechte Stücke zupfen oder schneiden. Die Gurke waschen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. Die Lauchzwiebeln putzen und in dünne Ringe schneiden.
2. Die Avocado halbieren, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch mit einem Löffel herausheben. Anschließend in grobe Würfel schneiden. Damit sie schön frisch bleibt, direkt mit dem Zitronensaft vermengen.
3. Für das Dressing Olivenöl, Dijon-Senf, etwas Salz, Pfeffer und den Dill in einer kleinen Schüssel verrühren. Wer mag, gibt noch einen Teelöffel Wasser dazu, damit es etwas leichter wird.
4. Gurke, Lauchzwiebeln, Avocado und Lachs in eine Schüssel geben. Das Dressing darüber verteilen und alles vorsichtig mischen, damit die Avocadowürfel nicht zerdrückt werden.
5. Den Salat 2 bis 3 Minuten ziehen lassen und noch einmal abschmecken. Falls dir der Geschmack zu mild ist, einfach mit etwas mehr Zitronensaft, Salz oder Pfeffer nachhelfen. Sofort servieren.

## Tipps und Variationen

Wenn du dein Mittagessen noch sättigender möchtest, serviere den Salat auf einem Bett aus Blattsalat oder mit ein paar Radieschenscheiben. Für eine besonders feine Note passt auch etwas Zitronenabrieb dazu. Achte dabei auf die Balance, denn gerade bei der ketogenen Lebensweise sollen Frische und Fett harmonisch zusammenkommen. Statt Dill kannst du auch Schnittlauch oder Petersilie verwenden.

Du hast keinen gegarten Lachs zur Hand? Dann klappt das Gericht auch mit übrig gebliebenem Ofenlachs vom Vortag. Besonders praktisch ist das, wenn du für mehrere Tage planst und deine Mahlzeiten in der Ketose unkompliziert halten willst. Wer es etwas herzhafter mag, kann zusätzlich ein paar Kapern ergänzen. Auch fein gewürfelte Selleriestangen bringen mehr Biss.

## Aufbewahrung und Meal Prep

Frisch schmeckt der Salat am besten, weil die Avocado dann noch schön cremig ist. Wenn du ihn vorbereiten möchtest, mische Gurke, Lauchzwiebeln und Lachs schon vorab und gib die Avocado erst kurz vor dem Essen dazu. So bleibt die Farbe appetitlich und die Textur angenehm.

Im Kühlschrank hält sich der fertige Salat etwa 1 Tag in einem gut verschlossenen Behälter. Für Meal Prep kannst du das Dressing separat aufbewahren und erst vor dem Servieren unterheben. Das ist besonders praktisch, wenn du dir ein schnelles Keto Mittagessen für die Arbeit oder den nächsten Tag sichern willst.

*Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.*

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/keto-rezept-lachssalat-gurke-avocado/>