

# LACHS-AVOCADO-BOWL



**Lachs** und **Avocados** enthalten hochwertige **Omega-3-Fettsäuren**, die **anti-entzündlich** wirken und die Gefäße jung halten.

Auch **Sojabohnen** haben eine verjüngende Wirkung durch die enthaltenen **Phyto-Östrogene**, wie die **Isoflavone**.

Der **Vitamin-B12-Gehalt** von **Wakame** (Braunalgen) liegt übrigens über dem von Fleisch!

## Zutaten (für ca. 2 Pers.):

- 2 Lachsfilets
- 1 Avocado
- 2 Tassen Sojabohnen (TK)
- 1 Tasse Quinoa
- 1 große Handvoll frischer Spinat
- evtl. Wakame und 1 Noriblatt
- Sesamöl, Olivenöl
- schwarzer Pfeffer
- 2 TL (schwarzer) Sesam
- Salz, Pfeffer

## Zubereitung:

- den Lachs auf Backpapier legen, salzen und pfeffern
- mit Olivenöl beträufeln und für ca. 10-15 Minuten im vorgeheizten Ofen backen
- Quinoa nach Packungsanleitung mit Wasser oder Gemüsebrühe gar kochen
- den frischen Spinat waschen und putzen
- 1 TL Sesamöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen, dann den frischen Spinat und ca. 2 TL Wasser zufügen
- etwas salzen und pfeffern
- die (tiefgekühlten) Sojabohnenkerne mit etwas Wasser erwärmen und abgießen
- die Avocado halbieren, den Kern entfernen, beide Hälften mit einem großen Löffel aus der Schale lösen und anschließend in Streifen schneiden
- 1 Nori-Blatt mit einer Schere zerkleinern, dann mit dem Sesam (möglichst schwarzer Sesam oder gemischt hell/schwarz) ca. 2 Min. in einer Pfanne erhitzen
- den Reis bzw. Quinoa und den Spinat in eine Schüssel füllen, dazu die Sojabohnen und evtl. Wakame (gekauft)
- die Avocadostreifen und den Lachs zufügen und alles mit dem Nori-Sesam-Konfetti bestreuen



# LACHS-AVOCADO-BOWL



## Good to know

**Lachs** liefert dem Körper viel **Eiweiß** und wertvolle **Omega-3-Fettsäuren**. Diese können vor Herz-Kreislauf-Erkrankungen schützen und wirken anti-entzündlich. Außerdem versorgt Lachs den Körper mit essentiellen **Aminosäuren**, die u.a. für den Muskelaufbau und die Hormonbildung wichtig sind.

*Wichtig ist allerdings die **Herkunft des Fisches**. Lachs aus Aquakultur enthält oftmals Antibiotika, Pestizide und Medikamentenrückstände, so dass die Nachteile die Vorteile überwiegen. Dann lieber auf Wildlachs zurückgreifen oder Lachs aus nachhaltigem Fischfang kaufen.*

**Avocados** enthalten gesunde ungesättigte Fettsäuren und reichlich **Anti-Oxidantien**, so dass sie gegen **freie Radikale** wirken. Zudem enthalten sie u.a. Folsäure, Vitamin K, Vitamin D und verschiedene B-Vitamine. Sie sind gut für die Gefäße und auch für Haut und Haar. Außerdem enthalten sie **Tryptophan**, eine Vorstufe von unserem Schlafhormon **Melatonin**. So können sie abends auch einen guten Schlaf unterstützen.

*Einziges Manko: die Ökobilanz (lange Transportwege, Waldrodung, etc.). Daher unbedingt Bio bzw. Fair-trade kaufen.*

Auch **Sojabohnen** haben einen verjüngenden Effekt. Sie enthalten **sekundäre Pflanzenstoffe**, u.a. **Isoflavone**, die einen positiven Effekt auf Wechseljahrsbeschwerden und Herz-Kreislauf-Erkrankungen haben können. Auch sollen sie einen positiven Effekt auf die Hautalterung haben und die Produktion von verjüngenden Zellen anregen. Auch hier sind **Bio-Produkte** zu wählen.

**Wakame**, eine Braunalgenart, enthält mehr **Vitamin B12** wie Fleisch, sowie Vitamin A, C, E und Vitamin B6.

**Nori-Blätter** sind sehr eiweißreich und versorgen den Körper mit Omega-3-Fettsäuren und vielen Mineralstoffen wie Eisen, Magnesium und Kalium.

