

Rezept

Hygge-Bowl mit Räucherlachs

Ein Rezept von Hygge-Bowl mit Räucherlachs, am 29.04.2024

Zutaten

150 g Joghurt	50 g Cornichons
3 TL mittelscharfer Senf	200 g Skyr
1 Bio-Zitrone	Salz
Pfeffer	½ TL Zucker
1 Bund Dill	200 g Rote Bete (vorgegart; vakuumiert)
4 Snackgurken	100 g Räucherlachs
50 g Buchweizen	150 g kurze Nudeln (z. B. Tortiglioni)
10 Radieschen	1 EL neutrales Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 800 kcal, 22 g F, 45 g EW, 102 g KH

Zubereitung

1. Den Joghurt in einen Mixbecher geben. Cornichons und 1 TL Senf dazugeben und alles mit dem Pürierstab glatt pürieren. Den Skyr unterrühren. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen, 1 TL Schale abreiben und unterrühren. Joghurtsauce mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
2. Den Dill waschen und trocken schütteln, die Spitzen abzupfen, fein hacken und anschließend unter die Joghurt-Cornichons-Sauce heben.
3. Die Rote Bete in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Die Snackgurken putzen, waschen und in Scheiben schneiden. Den Räucherlachs in mundgerechte Stücke zupfen. Den Buchweizen in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis er anfängt zu duften, dann aus der Pfanne auf einen Teller schütten.
4. Die Nudeln nach Packungsanweisung in kochendem Salzwasser garen, abgießen, kalt abschrecken, abtropfen lassen und zurück in den Topf geben. Die Radieschen putzen, waschen und halbieren.
5. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Radieschen darin unter Wenden bei mittlerer Hitze in ca. 5 Min. bissfest braten, bis sie leicht gebräunt sind. Restliche 2 TL Senf und 1 EL Wasser unterrühren und alles gut durchschwenken. Die Radieschen mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Nudeln, Rote Bete, Gurken, Radieschen und Räucherlachs auf zwei Schalen verteilen. Die Bowls mit Skyr-Cornichons-Dressing beträufeln und mit geröstetem Buchweizen bestreuen. Dann genießen.