

Rezept

Lachs-Gurken-Salat

Ein Rezept von Lachs-Gurken-Salat, am 31.05.2023

Zutaten

2 Scheiben Bauernbrot (1 cm dick)

2 Salatgurken

½ Bund Dill

1 EL Mayonnaise

1 EL Zucker

Salz

2 EL Rapsöl

200 g Räucherlachs

200 g griechischer Joghurt (10 % Fett)

2 EL Weißweinessig

1 EL Meerrettich (Glas)

Pfeffer

Außerdem

2 Schraubgläser (950 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 780 kcal, 49 g F, 38 g EW, 45 g KH

Zubereitung

1. Das Brot in 1 cm große Würfel schneiden. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Brotwürfel darin bei mittlerer Hitze knusprig goldbraun rösten. Auf Küchenpapier entfetten und abkühlen lassen. Die Gurken waschen, nach Belieben schälen, längs halbieren und die Kerne herausschälen. Die Hälften in dünne Scheiben schneiden. Räucherlachs in dünne Streifen schneiden.
2. Dill waschen, trocken schütteln und samt Stängeln fein hacken. Joghurt, Mayonnaise, Essig, Zucker, Meerrettich, Dill, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer in einer Schale zu einem Dressing verrühren.
3. Das Dressing auf die Gläser verteilen. Nacheinander Gurkenscheiben, Lachsstreifen und Brotwürfel daraufschichten und die Gläser verschließen. Zum Servieren jede Salatportion auf einen Teller stürzen oder direkt aus dem Glas genießen.