

Rezept

# Lachs-Quark-Aufstrich

Ein Rezept von Lachs-Quark-Aufstrich, am 26.04.2024

## Zutaten

½ Bio-Orange	100 g Lachsfilet
Salz (mit Jod)	1 Stück Ingwer (1 cm lang)
Dill	100 g Magerquark
3 EL Leinöl	Pfeffer

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 145 kcal, 11 g F, 8 g EW, 2 g KH

## Zubereitung

1. Die Orange waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben und den Saft auspressen. Lachs in kleine Stücke schneiden und salzen. Orangensaft aufkochen und den Lachs darin ca. 2 Min. dünsten. Beiseitestellen.

---

2. Den Ingwer schälen und fein hacken. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Blättchen abzupfen.

---

3. Den abgekühlten Lachs mit Quark und Leinöl mischen, salzen und pfeffern. Mit Ingwer und Orangenschale zu einer cremigen Masse pürieren. Abschmecken und mit Dill bestreuen. Der Aufstrich bleibt im Kühlschrank ca. 5 Tage frisch.