

Rezept

# Sepia-Spaghetti-Salat mit Lachs

Ein Rezept von Sepia-Spaghetti-Salat mit Lachs, am 19.05.2024

## Zutaten

### Für den Salat

<b>250 g</b> Spaghetti (z. B. Sepia-Spaghetti)	Salz
<b>2</b> Frühlingszwiebeln	<b>1</b> Bio-Limette
<b>2</b> Knoblauchzehen	<b>500 g</b> Lachsfilet ohne Haut
<b>3 EL</b> Öl	

### Für das Dressing

<b>250 ml</b> Öl	<b>1</b> frisches Ei (M)
<b>1 TL</b> Senf	Salz
Pfeffer	<b>150 g</b> griech. Joghurt (10 % Fett)
<b>75 ml</b> Milch	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** 4 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 1195 kcal, 94 g F, 36 g EW, 51 g KH

## Zubereitung

1. Für den Salat die Nudeln in reichlich Salzwasser bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, heiß abbrausen und abtropfen lassen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und schräg in Ringe schneiden. Mit den Nudeln in eine große Schüssel geben.
2. Limette heiß abwaschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, den Saft auspressen und 1 EL Saft für das Dressing beiseitestellen. Knoblauch schälen und in feine Scheiben schneiden. Lachs abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und in 2 cm große Würfel schneiden. Die Würfel mit dem Limettensaft beträufeln und leicht mit Salz bestreuen.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen und die Lachswürfel darin rundum leicht anbraten. Zu den Nudeln geben. Die Pfanne wieder auf den Herd stellen und den Knoblauch darin kurz anbraten, jedoch nicht bräunen. Ebenfalls zu den Nudeln geben.
4. Für das Dressing Öl, Ei, Senf, Salz und Pfeffer in einen hohen Rührbecher geben. Den Pürierstab auf den Becherboden aufsetzen und auf höchster Stufe langsam hochziehen.
5. Die Hälfte der Mayonnaise in eine kleine Schüssel geben (die zweite Hälfte anderweitig verwenden). Joghurt, Milch, Limettenschale und übrigen Limettensaft (1 EL) mit einem Schneebesen unterrühren. Das Dressing mit Salz und Pfeffer kräftig abschmecken. Über den Salat gießen und locker durchmischen. Den Salat mindestens 1 Std. durchziehen lassen, dann servieren.