

Fisch sollte mindestens zwei Mal pro Woche am Speiseplan stehen....natürlich nicht (immer) in frittierte Form. Auf einem kalten Gurkenbett ist er in dieser Form eine leichte, bekömmliche und sehr gesunde Variante für den Sommer!

Lachs auf Gurkenbett

2 Portionen 420 kcal/ ca. 0,4 BE

Zutaten:

1 Salatgurke
1 Becher Fastenjoghurt
1 EL Senf
2 Zehen Knoblauch
Salz, Pfeffer
2 Scheiben Lachs (a 150 g)
1 TL Olivenöl



Zubereitung:

Die Gurke raspeln, mit Salz vermischen und ca. eine Stunde stehen lassen. Das so entstandene Wasser abgießen und die Gurken ausdrücken (damit der Lachs am Gurkenbett nicht davonschwimmt). Mit Joghurt, Knoblauch und Senf würzen.

Abschmecken und bei Bedarf nachsalzen.

Den Lachs salzen und pfeffern und in einer Pfanne mit Öl braten.

Das Gurkenbett auf einem Teller anrichten und den Lachs darauf setzen.

Tipp: Wer mit Kräutern verfeinern mag, kann dies natürlich gerne tun. Sie müssen nicht extra berechnet werden.

Auch Kartoffeln und frisches oder getoastetes Weißbrot passen herrlich dazu!

Guten Appetit!