

Nr. 41: Räucherlachs mit Rucolacreme

- pikant und erfrischend -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g
Gesamtmenge: 300 g

Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	Bund	Rucola	30 g
½	Stück	Apfel	60 g
3	Esslöffel	Körniger Frischkäse	70 g
1	gehäufter Teelöffel	Meerrettich-Paste	10 g
½	Packung	Räucherlachs	130 g

Zubereitung:

Rucola fein schneiden. Den Apfel grob raspeln.
Beides mit dem körnigen Frischkäse und der Meerrettichpaste verrühren.

Die Creme mit Lachs anrichten.

Dazu passt bei größeren Portionen:
grüner Salat, Ofen-/Back-Kartoffeln

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	123 kcal
Eiweiß (Protein)	12,4 g
Fett	6,2 g
Kohlenhydrate	4,3 g