

Lachstatar auf Pumpernickel mit Gurken

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g geräucherter Wildlachs
- 100 g (Halbfettstufe) Hüttenkäse
- 50 g Magerquark
- 1 TL (aus dem Glas) geriebener Meerrettich
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 150 g Mini- Gurken
- 2 Stängel Dill
- 200 g Pumpernickel

Raucherlachs in kleine Würfel schneiden oder mit einem Messer fein hacken. Frischkäse in einer Schüssel mit Quark und Meerrettich mischen. Den Lachs unterrühren und alles mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken. Die Pumpernickel-Scheiben mit dem Lachstatar bestreichen. Die Gurkenscheiben leicht überlappend darauf verteilen und etwas salzen. Mit Dill garniert servieren.

Tipp:

Statt Pumpernickel kann man auch Vollkornbrötchen nehmen (1 Brötchen pro Person): Brötchen waagrecht halbieren, untere Hälfte mit dem Lachstatar bestreichen und mit Gurkenscheiben belegen, dann die obere Hälfte darauflegen.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin: Martina Kittler

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen