

Lachstatar auf Pumpernickel mit Gurken

Zutaten (für 2 Personen):

- 100 g geräucherter (in Scheiben) Wildlachs
- 100 g (Halbfettstufe) Hüttenkäse
- 50 g Magerquark
- 1 TL (aus dem Glas) geriebener Meerrettich
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 2 (ca. 150 g) kleine grüne Gurken
- 2 Stiele Dill
- 4 Scheiben (ca. 200 g) Pumpernickel

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

Die Gurken putzen, waschen und in dünne Scheiben schneiden. Den Dill waschen, trocken schütteln, die Spitzen abzupfen und grob hacken. Die Pumpernickelscheiben mit dem Lachstatar bestreichen. Die Gurkenscheiben leicht überlappend darauf verteilen und leicht mit Salz würzen. Mit Dill garniert servieren.

Nährwerte pro Portion:

390 kcal, 25 g Eiweiß, 10 g Fett, 44 g Kohlehydrate, 10 g Ballaststoffe, 116 mg Calcium, 22 mg Purin

Tipp:

Wer sein Frühstück mitnehmen möchte, tauscht das Pumpernickelbrot gegen 2 Vollkornbrotchen. Beide waagrecht halbieren, jeweils die unteren Halften mit dem Lachstatar bestreichen und mit den Gurkenscheiben belegen. Die oberen Brotchenhalften darauflegen.

Empfehlenswert bei:

Adipositas

Arthrose

Gicht

Nierensteinen (Kalziumoxalatsteine)

Rheuma

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Letzter Sendetermin: 04.02.2019

Koch/Köchin: Martina Kittler

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