



10 Minuten

 Einfach

LACHSFILET MIT HONIG-SENF-DIP

Der Klassiker unter den Fischgerichten, saftiger Lachs, mild gewürzt und kombiniert mit besonderer Quark-Cremigkeit, aromatischem Honig und würzigem Senf! Da kommen selbst Fleischliebhaber ins Staunen!

 So wirds gemacht :

SCHRITT 1

Für die Marinade Kräuter und Öl verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und mit der Marinade bestreichen.

SCHRITT 2

Frühlingsquark mit Honig und Senf abschmecken. Baguette in Scheiben schneiden. Lachsfilet von jeder Seite auf dem Grill ca. 5-7 Minuten grillen. Brot dazulegen und kurz mitrösten.

SCHRITT 3

Lachs mit Honig-Senf-Frühlingsquark-Dip auf Tellern anrichten und mit Röst-Baguette servieren.

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 2551/610

Fett (g): 33,6

Kohlenhydrate (g): 37,2

Eiweiß (g): 38,5



 Zutaten

4 Portionen

2 EL gemischte, gehackte Kräuter (z. B. Dill, Petersilie, Schnittlauch)

2 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

4 Lachsfilets (à ca. 125g)

400 g MILRAM Frühlingsquark

3-4 TL Honig

3-4 TL mittelscharfer Senf

200 g Baguette