

Rezeptidee

Lachs-Eier-Salat mit Honig-Senf-Dressing



Zutaten

Für 4 Gläser

- 160 g Alnatura Lachsfilets (tiefgekühlt)
- 2 Alnatura Eier
- 200 g Alnatura Saure Sahne
- ½ TL Alnatura Meersalz
- ½ Salatgurke
- 1 kleine Frühlingszwiebel
- 50 g Alnatura Deutscher Blütenhonig
- 50 g Alnatura Senf mittelscharf
- 1,5 TL Alnatura Dillspitzen
- 1 EL Alnatura Olivenöl

Tipp:

Wer keine beschichtete Pfanne hat, kann auch ein Stück Backpapier auf den Pfannenboden legen und darauf Öl und Lachs zum Anbraten geben. Die Honig-Senf-Sauce schmeckt auch gut zu geräuchertem Lachs.

Zubereitung

Koch-/Bratzeit

15 Min. + Auftauzeit über Nacht + 20 Min.

1. Lachs über Nacht in Kühlschrank auftauen lassen. Am nächsten Tag Eier in einem Topf mit Wasser bei kleiner Hitze in 10 Min. hart kochen. Pellen, fein würfeln und mit saurer Sahne und Salz in einer Schüssel verrühren.
2. Gurke waschen und in ½ cm große Würfel schneiden. Frühlingszwiebel waschen, putzen und vom oberen Grün 1 EL in feine Ringe schneiden und beiseitestellen. Den Rest fein würfeln und mit den Gurkenwürfeln in einer Schüssel mischen. Honig, Senf und Dill in einer Schale gründlich vermengen.
3. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und Lachs bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4–5 Min. anbraten. Etwas auskühlen lassen und mit 2 Gabeln grob zerzupfen.
4. Gläser mit der Gurken-Frühlingszwiebel-Mischung füllen, dann die Eiermasse darüberschichten, den Lachs daraufgeben, mit je 1 EL Honig-Senf-Sauce beträufeln und mit den Frühlingszwiebelringen bestreut servieren.

Quelle: Alnatura