

Lachs-Roulade

an Zitronen-Bärlauchdipp Bukett von Blattsalaten
mit Tomaten-Vinigraite mariniert



Etwa
172 kcal
pro Person



Zubereitung

Roulade von Spargel und Räucherlachs:
Chinakohlblatt zuschneiden und eventuell den dicken Strunk entfernen. Mit etwas gewürztem Topfen bestreichen und den Räucherlachs darauf legen und den Spargel einlegen. Nun das Ganze zusammen rollen und kalt stellen. Nun die Roulade in 2 oder 3 Tranchen schneiden und anrichten!

Zitronen-Bärlauchdipp:
Topfen, Joghurt, Zitronensaft und Bärlauch verrühren und abschmecken. Eventuell etwas Schale von unbehandelten Zitronen hinzu geben.

Blattsalate an Tomatenvinigraite:
Aus den Zwiebeln, Tomaten, Essig, Öl und Gewürzen eine Vinigraite herstellen und die Blattsalate damit marinieren und anrichten.

Zutaten

1 Stück Chinakohlblatt blanchiert
40 g Lachs geräuchert
80 g Spargel grün gekocht
30 g Topfen mager
10 g Joghurt mager
1 Spritzer Zitronensaft
6 Blätter Bärlauch geputzt
10 g Blattsalate geputzt
20 g Tomate
1 TL Essig
0,5 TL Olivenöl
10 g Zwiebelwürfel