



Räucherlachs-Salat mit Gurke und Bagel-Croûtons

Zeit gesamt
🕒 30min

Zubereitungszeit
👉 25min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, rot	1 St.
Essig	100 ml
Zucker	3 EL
Bagel	1 St.
Minigurken	1 St.
Feldsalat	100 g
Schnittlauch, frisch	5 g
Frischkäse, natur	150 g
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Räucherlachs	100 g
Kapern	2 EL
Oliveneröl	2 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, große Schüssel, Teller, kleiner Topf mit Deckel, Küchenhobel

1. Zwiebel halbieren, schälen und in feine Ringe schneiden. In einem Topf Essig und Zucker erwärmen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. In einer Schüssel Zwiebel mit warmem Essig übergießen und zum Durchziehen beiseitestellen.
2. Bagel mit der Hand in Croûtonstücke teilen. Gurke waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen hobeln. Feldsalat waschen und trocken schleudern. Schnittlauch waschen, trocken schütteln und in feine Ringe schneiden.
3. Frischkäse auf einem großen Servierteller gleichmäßig verstreichen, salzen und pfeffern. Bagelcroûtons, Lachs und Feldsalat darauf anrichten. Mit etwas Essig und Öl beträufeln und ganz nach Belieben mit Gurkenstreifen, Kapern, Zwiebelringen und Schnittlauch garniert servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Deiner Fantasie sind bei diesem Gericht keine Grenzen gesetzt. Röste die Bagelstücke, verarbeite den Lachs vorher zu einem Tatar, frittiere die Kapern, füge Avocado dazu, verwende andere Kräuter oder dein Lieblingsgewürz.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	219 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	12 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	8 g