

Spargel-Lachs-Dip in Kräuter-Ofenkartoffeln

Zutaten für 10 Personen

0,6 kg Spargel, grün, in Stücken

0,3 kg Salatgurken, frisch

0,4 kg Quark 20 %

0,2 kg Joghurt, Natur, 30 %

10ml Balsamicoessig, weiß

 Zitronensaft nach Bedarf

 Salz und Pfeffer nach Bedarf

0,1 kg Frühlingszwiebeln, in Ringen

0,3 kg Räucherlachs, in Würfel

2,0 kg Kartoffeln, neu mit Schale

 Salz und Pfeffer aus der Mühle

0,2 kg Kräutern der Saison

0,1 l Sonnenblumenöl

0,1 kg Kresse, bunt

Zubereitung

1. Den grünen Spargel am unteren Drittel schälen, 10 Minuten garen, dann in kleine Stücke schneiden.
2. Die Salatgurken schälen, halbieren, Kerne entfernen, in Würfel schneiden.
3. Quark und Joghurt glatt rühren mit Balsamicoessig, Zitronensaft, Salz und dem Pfeffer abschmecken.
4. Spargel, Gurken und Frühlingszwiebeln unter den Quark-Joghurt mischen, dann die Räucherlachswürfel unterheben, ziehen lassen.
5. Die Kartoffeln halbieren, mit Salz, Pfeffer, Kräutern und den Sonnenblumenöl würzen im Backofen bei 150 °C ca. 30 Minuten garen.
6. Die Kartoffeln anrichten, etwas aufdrücken, mit Kresse garnieren und mit dem Spargel-Lachs-Dip umlegen.

Tipp: Man kann die Kartoffeln auch in der Folie garen.



Variationen

- Beim Dip den Fisch austauschen (Geräucherte Forelle, Aal, Makrele).
- Den Dip mit Tomate, Avocado, Zucchini abschmecken.
- Oder mit Safran oder Curry abschmecken.



Küchentipp

- Kartoffeln können auch ohne Schale gegart werden.
- Den Fisch nicht unter den Dipp geben und auf die gegarten Kartoffeln als Scheibe legen.

Diät-Eignung

- Vollkost
- Reduktionskost (kleine Portion, Milchprodukte mager.)
- Fettstoffwechselstörung
- Diabetes mellitus (unter Berechnung der BE)
- Purinarmer Kost
- Vegetarische Kostformen

Eigene Notizen

