

LACHS-SKYR-AUFSTRICH MIT GURKE

Ja, eigentlich gab es mit dem [Thunfisch-Avocado-Aufstrich](#) gerade erst einen Brotaufstrich mit Fisch – aber dieser Lachs-Skyr-Aufstrich mit Gurke war so leicht und unkompliziert, dass ich ihn euch auf keinen Fall lange vorenthalten wollte. Schließlich starten einige von uns mit dem Vorsatz etwas leichter zu essen ins neue Jahr und da macht sich dieser leichte Aufstrich ganz wunderbar für ein unkompliziertes Abendbrot. Dabei ist er dank der Gurke auch nochmal ein bisschen frischer als der [Skyr-Lachsaufstrich](#) aus dem letzten Jahr. Eigentlich eine Art fischiger Tzatzikiaufstrich... und dazu passt ein kleiner Tomatensalat oder einfach noch ein paar Scheibchen Gurke!



ZUTATEN FÜR 1 SCHÄLCHEN / 4 PERSONEN:

250g Lachsfilet (mit Haut)

150g Skyr

1/3 Salatgurke

2 Frühlingszwiebeln

Pfeffer & Salz

1 kleine Knoblauchzehe

8 Scheiben Knäckebrot (oder anderes Brot)

ZUBEREITUNG:

Eine beschichtete Pfanne ohne zusätzliches Öl erhitzen und den Lachs auf der Hautseite je nach Dicke in etwa 8 Minuten lang braten. Das Fischfilet am Ende einmal kurz wenden und fertig garen. Zum Abkühlen beiseite stellen.

In dieser Zeit die Salatgurke grob reiben oder fein würfeln, den Skyr in eine kleine Schüssel geben und die Gurke untermengen. Die Frühlingszwiebel in sehr feine Ringe schneiden und den Knoblauch sehr fein hacken. Beides unter den Skyr heben und mit Pfeffer und Salz würzen.

Die Haut vom Lachs lösen und den Fisch zerrupfen. Den Fisch mit dem Skyr vermengen und alles mit Pfeffer und Salz abschmecken.

Den Lachs-Skyr-Aufstrich mit Gurke auf die Brotscheiben verteilen.

Dazu ein paar Scheibchen Gurke oder einen kleinen Tomatensalat anrichten.



Greift zu!

