

Frühlingsrezept

Haupt-
speisen

Blub-Blub-Sandwich

Zutaten für 2 Portionen

100 g Lachsfilet, ohne Haut und Gräten
1 EL Rapsöl
4 Cherrytomaten
2 Blätter Kopfsalat
2 Scheiben Vollkorntoastbrot
2 EL Naturjoghurt
Frische Kräuter nach Belieben (z. B. Petersilie oder Dille)
1 EL Zitronensaft
2 Zahnstocher



Zubereitung

- 1** Lachsfilet kalt abwaschen und trocken tupfen. Tomaten und Salatblätter waschen und schneiden.
- 2** Toast im Backrohr oder in einem Toaster hellbraun rösten. Das Joghurt mit den Kräutern in einer Schüssel verrühren.
- 3** Das Filet mit dem Öl in einer Pfanne braten und anschließend mit Zitronensaft beträufeln. Toastscheibe mit der Joghurtsauce bestreichen und gleichmäßig mit Lachs, Tomatenstücken und Salatblättern belegen. Die übrige Toastscheibe obenauf setzen.
- 4** Das fertige Sandwich mit Zahnstochern fixieren und in Dreiecke schneiden.

