

Lachscreme

Frischkäse enthält reichlich Mineralstoffe. Rahmfrischkäse mit 50% Fett i. Tr. z. Bsp. 120 mg Kalium, 200 mg Calcium und 9 mg Magnesium in 100 g essbarem Anteil. Lachs enthält sogar 335 mg Kalium in 100 g essbarem Anteil.

Zutaten für ca. 6 Portionen:

- ▶ 200 g Frischkäse (die Rahmstufe bestimmen Sie)
- ▶ 100 g geräucherter Lachs
- ▶ 1 Zitrone
- ▶ Pfeffer
- ▶ 1 Päckchen Dill tiefgekühlt
oder eine Handvoll frischer Dill



Zubereitung:

- ▶ Den Lachs klein schneiden
- ▶ Die Zitrone halbieren
- ▶ Eine Zitronenhälfte auspressen, die andere zum Dekorieren verwenden
- ▶ Den Frischkäse, den klein geschnittenen Lachs und den Zitronensaft mit dem Pürierstab gut vermischen
- ▶ Dill untermengen
- ▶ Mit Pfeffer abschmecken