



Graved Lachs mit Kräuterquark

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Schwierigkeitsgrad: Leicht

Zutaten für 4 Personen:

4 Bio Lachsfilets ohne Haut **von Escal**
4 EL Salz
2 EL brauner Zucker
2 große Bund Dill
400g Quark
Saft von 1 1/2 Zitronen
20cl Olivenöl
1 Gurke
12 festkochende Kartoffeln
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Lachs-Filets auftauen, abspülen und abtupfen. 2 EL Salz mit dem Zucker und 2 Prisen Pfeffer vermengen. Die Filets damit einreiben und für 4 Stunden kühlstellen.
2. Kartoffeln schälen und garkochen. Dill grob hacken. Den Saft der Zitrone mit dem Quark vermengen, Salz, Pfeffer und die Hälfte des Dills hinzufügen. Gurke in dünne Scheiben schneiden, mit Salz, Pfeffer, der anderen Hälfte des Dills und Olivenöl würzen.
3. Lachs-Filets abspülen und mit Küchenpapier abtupfen, anschließend entweder von jeder Seite 1-2 Minuten mit etwas Olivenöl in einer Pfanne anbraten oder für 30-40 Sekunden, bei maximal 900 Watt, zugedeckt in die Mikrowelle geben.
4. Zubereitete Lachs-Filets mit dem Kräuterquark, Kartoffeln und dem Gurkensalat servieren.