



## Lachs auf Gurkenspaghetti

Kreation Food-Buddy's



### Zutaten für 4 Personen inkl. Dressing

- 1 Lachsfilet ca. 225g ohne Haut und nicht geräuchert
- 1 Salatgurke
- 3EL Olivenöl (für Dressing)
- 2EL Balsamico (für Dressing)
- 1EL Sojasauce (für Dressing)
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 2EL Rapsöl

### Dip

- 8EL Nature Joghurt
- 1 Knoblauchzehe
- 1TL Zitronensaft
- Meersalz und Pfeffer aus der Mühle
- 1TL Dill, frisch oder getrocknet

### Zubereitung

Backofen auf 80 Grad vorheizen. Gurke mit dem Sparschäler längs in dünne Streifen abziehen. Ohne Schale und nur bis zur Mitte der Gurke abziehen, ohne Kernen. Danach die dünnen Streifen aufeinander stapeln und zu Spaghettis fein schneiden. Ein kleines Nest machen und mit dem Dressing beträufeln (**Zubereitung Dressing: Olivenöl, Balsamico und die Sojasauce mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken**). Den Lachs in ca. 3x3cm grosse Stücke schneiden. Mit etwas Zitronensaft beträufeln. Mit wenig Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs nun in einer Bratpfanne mit wenig Rapsöl scharf und kurz anbraten. Nur ganz kurz anbraten. Danach den Lachs auf ein Backblech legen und in den 80 Grad warmen Ofen geben. 12 Minuten garen lassen. Zeit unbedingt einhalten. Wenn fertig mit dem Dip servieren. (**Zubereitung Dip: Joghurt, gepresster Knoblauch, Zitronensaft, Salz, Pfeffer und den Dill verrühren**).

Viel Spass beim Nachkochen

Eure Food-Buddy's