

GEWÜRZTE LACHSWÜRFEL**Snack für 6–8 Personen**

 **Zubereitungszeit:** ca. 20 Min.
 **Aufwand:** einfach

Zutaten:

1 Limette
1 Orange
150 g Magerquark
450 g Lachsfilet ohne Haut
je 1 EL Anis- und Fenchelsamen
Salz
Zucker

Es kann sein, dass in diesem Rezept die Reihenfolge der Zutaten nicht mit den Anweisungen in den Rezept-Steps übereinstimmen. Dafür entschuldigen wir uns und dürfen Ihnen aber mitteilen, dass dies innert Kürze behoben sein wird.

Ofen auf 200 °C vorheizen. Samen mischen. Lachs in 12–16 Würfel schneiden. Salzen. Je eine Seite in die Samen drücken. Mit den Samen nach oben auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. In der Ofenmitte 5–6 Minuten garen. Herausnehmen. Von den Zitrusfrüchten die Schale fein abreiben. Zum Quark geben. Früchte schälen und die Filets herauslösen, abtropfen lassen. Filets klein schneiden und mit Quark mischen. Mit Salz und Zucker abschmecken. Zu den Lachswürfeln servieren.

Veröffentlicht in Ausgabe 12/2005 auf Seite 57

Nährwerte Pro Person bei 8 Personen

Kalorien: 580 kJ / 140 Kcal
Fett: 8 g





Eiweiss: 14 g
Kohlenhydrate: 3 g

Ihre Optionen zu diesem Rezept

Exklusiv für Abonnenten

 [Rezept zu meiner Sammlung hinzufügen](#)

Ohne Abo

 [In den Einkaufszettel](#)
 [Einkaufszettel drucken](#)
 [Rezept drucken](#)
 [Rezept verschicken](#)