

Lachs-Rucola-Aufstrich

Feiner Räucherlachs, kurz angebraten für ein kräftiges Aroma, trifft auf frischen Rucola und cremige Basiszutaten. Zusammen entsteht ein herzhaft-frischer Aufstrich, perfekt fürs Abendbrot, Brunch oder als Highlight auf jedem Buffet.

glutenfrei, weizenfrei, laktosefrei, milchfrei siehe Tipp am Rezeptende



Für etwa 350g

- 100g Räucherlachs
- 30g Rucola
- 1 hartgekochtes Ei
- 200g Frischkäse (ggf. laktosefrei)
- 1 EL Wasser
- 1/2 TL Zitronensaft
- 1 TL mittelscharfer Senf
- 1/2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer

1. Räucherlachs in einer Pfanne ohne Fett gar braten. Anschließend auskühlen lassen, dann klein schneiden.
2. Rucola waschen, putzen und sehr fein schneiden.
3. Das Ei sehr klein würfeln.
4. Nun alle Zutaten für den Lachs-Rucola-Aufstrich in eine Schüssel geben und zu einer gleichmäßigen Masse verrühren. Den Aufstrich bis zum Verzehr kühl stellen.

Milchfrei – Tipp: Anstatt Frischkäse einen veganen Frischkäse-

oder Schmandersatz auf Soja- oder Mandelbasis einsetzen. Im gut sortierten Reformhaus oder Bioladen sind entsprechende Produkte erhältlich.

Tipp: Wer möchte, kann den Rucola ganz einfach durch Schnittlauch, Petersilie, Dill oder aromatische Wildkräuter ersetzen – ganz nach persönlichem Geschmack.

Anmerkung: Als Beilage eignen sich glutenfreie Brot- und Brötchensorten bestens. Die Stangen im Hintergrund wurden nach [diesem Rezept](#) zubereitet. Vor dem Backen wurden die Brotstangen mit verquirltem Ei bepinselt und mit Mohn und Sesam bestreut.

