



Gefüllte Pita mit Lachs und Honig-Senf-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	1 St.
Öl	1 EL
Pfeffer, bunt	
Honig	2 TL
Süßer Senf	2 TL
Lachsfilet mit Haut	600 g
Salz	
Pita-Brot	4 St.
Snackgurken	3 St.
Dill, frisch	30 g
Crème fraîche	200 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Auflaufform, Küchenkrepp

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Orange waschen, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel Öl mit 2 EL Orangensaft, Pfeffer und jeweils 1 TL Honig und süßem Senf verrühren. Lachs waschen, trocken tupfen, salzen und in der Schüssel marinieren.
2. Lachs aus der Marinade nehmen, abtropfen lassen, mit der Haut nach unten in eine Auflaufform legen und ca. 20 Min. im Ofen garen. Nach ca. 10 Min. mit der restlichen Marinade bestreichen. Pita-Brote mit den Fingern leicht befeuchten und die letzten 6 Min. zum Lachs in den Ofen legen.
3. Gurken waschen, Enden entfernen und mit einem Sparschäler in feine Streifen schälen. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. In einer Schüssel Dill mit Crème fraîche, 1 EL Orangensaft, restlichem Senf und Honig verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Lachs und Pita-Brote aus dem Ofen nehmen. Lachsfleisch mit 2 Gabeln von der Haut lösen und grob zerpfeifen. Pita-Brote einschneiden, mit Honig-Senf-Dip einstreichen und mit Gurken und Lachs füllen. Nach Belieben mit restlichem Dip beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 593 kcal

Kohlenhydrate 39 g

Eiweiß 38 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 32 g