



Lachsspieße mit Zitronendip

Zeit gesamt
25min

Zubereitungszeit
25min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Knoblauchzehen	1 St.
Bio Zitronen	1 St.
Olivenöl	5 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Frühlingszwiebeln	3 St.
Crème fraîche	200 g
Oliven, grün	80 g

Zubereitung



Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel, große Pfanne

1. Lachs am besten über Nacht auftauen. Lachs waschen, trocken tupfen und grob würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. In einer Schüssel 3 EL Öl mit Knoblauch, Zitronenschale, Salz und Pfeffer verrühren und Lachs mit der Marinade vermengen.
2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden.
3. In einer Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frühlingszwiebeln ca. 1 Min. anbraten. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer würzen und in einer Schüssel mit Crème fraîche verrühren.
4. Lachswürfel abtropfen und mit Oliven auf Spieße stecken. Pfanne erneut mit 1 EL Öl erhitzen und Spieße rundherum ca. 6 Min. anbraten. Mit Zitronendip servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	8 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	40 g