Räucherlachs-Trifle mit Honig-Senf-Sauce

Zeit gesamt 20min

Zubereitungszeit 20min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Salatgurken	1 St.
Salz	
Zitronen	1 St.
Dill, frisch	20 g
Pumpernickel	4 Scheiben
Olivenöl	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Schmand	200 g
Honig	2 EL
Senf	2 EL
Räucherlachs	200 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, mittlere Schüssel

1. Gurke waschen, Enden entfernen und fein würfeln. In einer Schüssel salzen und beiseitestellen.

2. Zitrone waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Dill waschen, grobe Stiele entfernen und hacken. Pumpernickel grob würfeln.

3. In einer Schüssel Gurke mit 1 EL Zitronensaft und 1 EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer weiteren Schüssel Schmand mit Kräutern, Zitronenschale und 1 EL Olivenöl verrühren. Ebenfalls mit Salz und Pfeffer abschmecken. In einer dritten Schüssel Honig mit Senf verrühren.

4. Gurkensalat in Gläschen verteilen. Pumpernickel und Creme darauf schichten. Zuletzt Räucherlachs leicht zerzupfen und daraufsetzen. Räucherlachs-Trifle mit Honig-Senf-Sauce beträufeln und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	385 kcal
Kohlenhydrate	43 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	17 g