

Lachs-Fakten

Lachsfleisch enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die der Mensch nicht selbst herstellen kann.

Lachs ist eiweißhaltig und fettarm und damit eine gute Alternative zu Fleisch.

Um unseren täglichen Bedarf an Vitamin D zu decken, reichen 50 Gramm bzw. eine Scheibe Räucherlachs.

Die rote Farbe kommt von den Krabben, von denen sich Lachse vorwiegend ernähren.



Rezept-Tipp

Geeistes Gurkensüppchen

für Patienten mit kardiovaskulären Erkrankungen

Entstanden in
Zusammenarbeit mit:
Dr. med. Bernd Ditter
Gerd Eis, Rezept
Josh Schlasius, Fotos

Mit freundlicher
Unterstützung von



Boehringer
Ingelheim

**Für
Patienten**

Diese Suppe
werden Sie gern
auslöffeln!

Wann haben Sie zum letzten Mal etwas Neues ausprobiert? Schon eine Weile her? Dann wird es mal wieder Zeit: Bei dieser geeisten Gurkensuppe mit Lachstartar zum Beispiel können Sie sich auf eine Delikatesse freuen, die zugleich Ihrem Körper guttut. Besonders interessant für alle, die nicht gerne kochen: Der Herd bleibt bei diesem Rezept völlig kalt.



Geeistes Gurkensüppchen mit Lachstartar

Die Zutaten (2 Personen)

2 Salatgurken

500 ml Buttermilch oder Joghurt

100 ml kalte Gemüsebrühe

je ½ Bund Dill und Borretsch, fein gehackt

1 TL weißer Balsamico Essig

Cayennepfeffer

Zucker, Salz und schwarzer Pfeffer aus der Mühle

1 TL Olivenöl

1 Schalotte, fein gehackt

Zitrone

100 g Lachsfilet ohne Haut und Gräten

Die Gurken schälen, in Stücke schneiden (ca. 3 cm lang) und mit dem Joghurt mixen. Die anderen Zutaten zugeben und die Suppe abschmecken.

Etwas Dill als Dekoration aufheben.

Für das Lachstartar den Lachs in feine Würfel schneiden und mit etwas gehacktem Dill, Schalotten und einem Spritzer Olivenöl vermischen.

Mit Salz, Pfeffer, Cayenne und etwas Zitrone abschmecken.

Guten Appetit!