

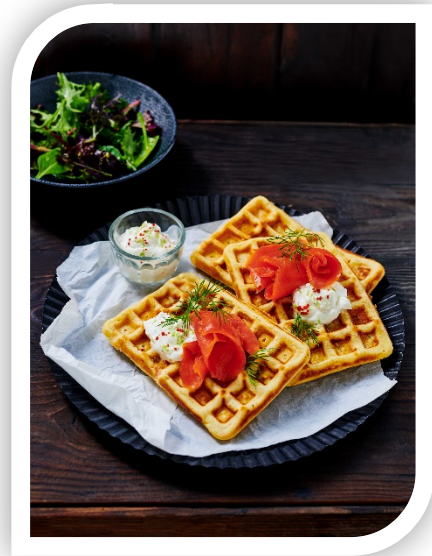


Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Räucherlachs-Waffeln mit Limetten-Dip

Zutaten für 4 Personen:

200 g Alaska Räucherlachs, in Scheiben
250 g Mehl
½ Päckchen Backpulver
3 Eier
100 g weiche Butter, zzgl. etwas mehr für das Waffeleisen
250 ml Buttermilch
2 Stiele Dill
1 kleine Bio-Limette
150 g Joghurt
Chiliflocken
100 g Wildkräutersalat
2 EL Olivenöl
Saft einer halben Zitrone
½ TL Senf
1 TL Ahornsirup
Salz, frisch gemahlener Pfeffer



Zubereitung:

1. Mehl, Backpulver, Eier, Butter, $\frac{3}{4}$ TL Salz, $\frac{1}{4}$ TL Pfeffer und Buttermilch zu einem glatten Teig verrühren. Dill waschen, trocken tupfen, die Spitzen abzupfen und den Dill fein hacken. Eine Scheibe Räucherlachs in kleine Würfel schneiden und mit dem Dill unter den Teig heben. Den Teig in einem gefetteten (belgischen) Waffeleisen zu goldbraunen Waffeln ausbacken.
2. Für den Dip Limette heiß abwaschen, trocken tupfen, etwas Schale abreiben, die Limette halbieren und den Saft auspressen. Joghurt mit Limettenabrieb und -saft verrühren und mit Salz und Chiliflocken würzen.
3. Salat waschen und trockenschleudern. Öl, Zitronensaft, Senf und Ahornsirup verrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Salat mit dem Dressing marinieren.
4. Waffeln mit dem übrigen Räucherlachs, dem marinierten Salat und dem Limetten-Dip auf Tellern anrichten, nach Wunsch mit Dillspitzen garnieren und servieren.

Zubereitungszeit: 35 Minuten

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 650 kcal/ 2730 kJ
Eiweiß: 20 g
Fett: 38 g
Kohlenhydrate: 51 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten