

Gemüse-Taler mit Lachs und Kräuter-Salsa

Für zwei Personen

Für den Teig:

75 g Mehl	$\frac{1}{4}$ Pck. Backpulver	40 g Magerquark
1,5 EL neutrales Öl	1,5 EL Milch (3,5%)	1 TL Zucker
1 EL gemischte, trockn. Kräuter	Salz	

Für den Belag:

1 Lachsfilet à 200 g	1 dünne grüne Zucchini	1 dünne gelbe Zucchini
1 dünne Aubergine	1 EL Honig	Olivenöl
3 Zweige Thymian	Chiliflocken	grobes Salz

Für die Kräutersalsa:

1 Schalotte	1 Knoblauchzehe	1 Bund Basilikum
1 Bund glatte Petersilie	100 ml Olivenöl	1 Limette (Saft, Abrieb)
Salz		

Für den Teig:

Den Ofen auf 180 Grad Heißluft vorheizen.

Mehl, Backpulver, Magerquark, Öl, Milch, Zucker, getrocknete Kräuter und Salz zu einem Teig verarbeiten.

Teig dünn ausrollen. Mit einem Servierring Kreise ausstechen und im Ofen backen.

Für den Belag:

Zucchini und Aubergine waschen, trockentupfen und in 0,5cm dicke Scheiben schneiden. In einer Pfanne mit Olivenöl scharf anbraten.

Die Quark-Öl-Taler mit den angebratenen Zucchini und Auberginen belegen und ca. 20 Minuten im Ofen backen.

Mit Thymian, Salz und Chiliflocken würzen, ggf. mit Olivenöl und Honig beträufeln.

Lachs salzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten vorsichtig anbraten.

Für die Kräutersalsa:

Knoblauch und Schalotte abziehen und feinhacken.

Basilikum und Petersilie abbrausen, trockenwedeln und fein hacken. Limette abreiben, halbieren und auspressen.

Alles mit Olivenöl vermengen und abschmecken.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.

Jessica Golnik am 12. Juni 2019