

# FAUSTFORMEL *System*

## Lachsaufstrich mit Gurke und Vollkornbrot



Dieses Rezept entspricht der Faustformel.  
Für 1 Person.

### Zutaten

- ½ Becher Hüttenkäse
- 2 Scheiben Räucherlachs
- 1 EL Tomatenmark
- ¼ TL Chilipulver nach Geschmack
- ¼ TL Paprikapulver, edelsüß nach Geschmack
- ¼ Bund Dill nach Geschmack
- 2 Scheiben Vollkornbrot
- ½ Salatgurke

### Anleitungen

1. Lachs in der Küchenmaschine zu einem Mus pürieren.
2. Dill hacken und unter den Hüttenkäse und Tomatenmark rühren.  
Zu dem Lachs geben.
3. Mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Auf Brot und mit Gemüse servieren.

© 2006-2018 Sasha Walleczek [www.nachhaltigabnehmen.com](http://www.nachhaltigabnehmen.com)