



Februar 2019: Vollkornburger

Zutaten (2 Personen):

- » 2 Vollkornbrötchen
- » 100 g Räucherlachs in Scheiben
- » 1 Handvoll Spinat (auch Rucola, Feldsalat...)
- » Gurke
- » Frühlingszwiebel
- » 50 g fettarmen Frischkäse
- » Gemüsemeerrettich, Zitronensaft, Dill

Zubereitung:

Der Lachs wird mit Zitronensaft mariniert. Halbieren Sie das Brötchen und bestreichen Sie es mit Käsecreme: Dazu den Frischkäse mit Gemüsemeerrettich, klein geschnittene Frühlingszwiebeln und Dill vermengen und würzen.

Eine Seite belegen Sie mit Gurkenscheiben und Räucherlachs, die andere Seite mit Salat. Zum Schluss einfach zusammenklappen und genießen.