

Schmand-Dipp mit Lauchöl, Gemüse und gegrilltem Lachsfilet



Zutaten (für 4 Personen)

Für das Lauchöl:

1 Bund Frühlingslauchzwiebeln
1 Bund Schnittlauch
50 g junger Spinat
200 ml Pflanzenöl

Für den Dipp:

400 g bayer. Joghurt
200 g bayer. Schmand
1 TL Zitronenabrieb (unbeh.)
1 EL Zitronensaft
1/2 TL Ingwer ger., 1 TL Honig
Salz, Pfeffer (frisch gemahlen)

Für den Fisch:

4 x 200 g Lachsforellen- oder Saiblingsfilet mit Haut
Chiliflocken, Salz, Pflanzenöl

Außerdem:

300 g Kirschtomaten
2 Zucchini



Zubereitungszeit
30 Min. | 1h Ruhezeit
8-10 Min. Garzeit



Kcal

KJ

Eiweiss

Fett

Kohlenhydrate

Zubereitung

1. Nur das Grüne der Lauchzwiebeln und den Schnittlauch klein schneiden, mit dem Spinat in einen Mixer geben. Das Öl auf 50-60 ° C erwärmen, dazu geben. Das Ganze 1-2 Min. fein pürieren. 1 Std. ziehen lassen. Durch einen Kaffee- oder Teefilter gießen.
2. Für den Dipp alle Zutaten verrühren, salzen und pfeffern.
3. Den Grill vorheizen. Fischfilets auf der Hautseite einschneiden und mit etwas Salz würzen. Die Fleischseite mit Salz, Pfeffer, Chiliflocken würzen und mit etwas Öl einpinseln.
4. Fischfilets erst auf der Hautseite 6 Min. grillen, dann wenden und auf der Fleischseite 2 Min. grillen. Restliche Frühlingszwiebeln und Kirschtomaten 2-3 Min. mit auf den Grill geben.
5. Zucchini mit einem Sparschäler zu langen Streifen schälen. Dipp auf die Teller streichen, Lauchöl darüber träufeln. Mit den Fischfilets, den Zucchiniestreifen und Grilltomaten anrichten.