

# Lachs - Maiswaffeln

Vorbereitung: 10 Min.

Portionen: 1 bis 2

Proteingehalt: 32 g



## Du benötigst:

- ✓ 2 Maiswaffeln
- ✓ 2 Reiswaffeln (Alternative)
- ✓ Lachsfilet (geschnitten)
- ✓ Quark (Speisetopfen, neutral)
- ✓ 1 gekochtes Ei
- ✓ Tomaten (geschnitten)

- ✓ Essiggurken (geschnitten)
- ✓ ½ Zitrone (ausgepresst)
- ✓ Kräuter (z. B.: Petersilie)
- ✓ Salz
- ✓ Pfeffer
- ✓ Messer zum Streichen

## Zubereitung in 7 einfachen Schritten

1. Ei kochen und vorsichtig in Streifen schneiden
2. Mais- / Reiswaffeln mit Quark (Speisetopfen) mit dem Messer bestreichen
3. Den Quarkaufstrich mit Salz und Pfeffer würzen
4. Lachsfilet auf dem Quark verteilen
5. Zitrone auf Lachsfilet auspressen
6. Mit dem geschnittenen Ei, Tomaten, Essiggurken und Petersilie dekorieren
7. Zum Schluss eventuell nochmals mit Salz und Pfeffer würzen und servieren

## Vplatten-Tipp

- Auch mit Thunfischaufstrich und Reiswaffeln ein Genuss
- Du kannst auch anderes Gemüse (Karotten, Paprika) zur Dekoration verwenden

Du hast Fragen zum Rezept? Kontaktiere uns! [info@vplatte.de](mailto:info@vplatte.de) - Tel.: 0800 70 70 070

