

Leckere Gurken-Chips

Mit dem Rezept für leckere Gurken-Chips lässt sich auf gesunde Art knabbern. Ganz ohne schlechtes Gewissen, denn diese Chips sind super gesund und schmecken toll!

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Gesamtzeit: 15 min



Zutaten

200 g Räucherlachs
1 Stk. Gurke (Bio)
150 g Sojajoghurt
4 EL Meerrettich
1 EL Senf
2 Stk. Zitronen
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
Kresse (zum Garnieren)

Zubereitung

1. Für **Leckere Gurken-Chips** als Erstes die Gurke waschen und in mitteldünne, gleichmäßige Scheiben schneiden. Dann den Lachs in zwei Zenitmeter breite und vier Zentimeter lange

Streifen schneiden.

2. Danach Sojajoghurt, Kren und Senf in eine Schüssel geben und vermischen. Jetzt den Saft der Zitrone in die Schüssel pressen und alles zu einer glatten Masse vermischen. Die Masse noch mit Salz und Pfeffer abschmecken.
3. Jeweils einen Teelöffel der Mischung auf die Gurkenscheiben verteilen und mit Lachs bedecken. Danach die Kresse waschen, gut abtropfen lassen und den Lachs damit garnieren. Gleich servieren.

Tipp

Leckere Gurken-Chips lassen sich statt mit fertigem Kren auch mit frischem Kren zubereiten. Diesen einfach reiben und in die Masse einmischen. Etwas Dill auf dem Lachs verteilt, kann den Snack noch zusätzlich aufwerten. Die Chips kommen auf jeder Party gut an oder lassen sich fein vor dem Fernseher snacken.