

Räucherlachs-Salat



Zutaten für 1 Person:

- 50 g Räucherlachs (wenn möglich Bio)
- 30 g Feldsalat
- 150 g Gurke
- 50 g Mais (aus dem Glas)
- 1 EL Weißweinessig
- 1 TL Kürbiskernöl
- ½ TL scharfen Senf
- ½ TL Honig
- Salz, Pfeffer, Dill, etwas Zitronensaft
- Optional Vollkornbrot

Zubereitung:

- Räucherlachs in Streifen schneiden.
- Gurke waschen, ggf. schälen und in kleine Würfel schneiden.
- Den Feldsalat gründlich waschen und trocken schütteln und in eine Salatschüssel geben.
- Mais abgießen und mit den Gurken zum Salat geben.
- Essig, Kürbiskernöl, scharfen Senf, Honig, Salz, Pfeffer, Dill und Zitronensaft zu einem Dressing vermischen.
- Das Dressing über den Salat geben und alles gut vermengen.
- Lachsstreifen darüber verteilen und servieren.

Anti Stress Food – Lachs:

Wer hätte das gedacht - bei Stress benötigen wir dringend Fett. Jedoch handelt es sich dabei nicht um irgendein Fett, sondern um die berühmten Omega-3-Fettsäuren. Sie wirken entzündungshemmend und positiv auf die Stimmung. Studien zeigen, dass sich durch einen ausreichenden Verzehr von Omega-3 das Risiko für Depressionen verringert.

Als Kaltwasserfisch enthält Lachs eine ganze Menge der Omega-3-Fettsäuren. Wenn Sie beim Kauf zudem auf eine artgerechte Herkunft achten, können Sie sich über noch mehr an Omega-3 freuen. Denn je mehr Bewegung der Fisch hatte, desto besser und mehr sind von den hochwertigen Fettsäuren enthalten. Daher ist Wildlachs die beste Wahl.

Als gute pflanzliche Alternative dienen Algen. Auch diese lassen sich statt dem Lachs über den Salat geben.

