

# ORANGEN-LACHS MIT ARLA® SKYR WASABI-DIP



## Zutaten für 12 Portionen:

### Hauptgericht

1800 g	Lachsfilet
3	Bio-Orangen
150 ml	Sojasoße
6 EL	Öl
3 EL	Weißwein
3 TL	Agavendicksaft
3 kg	neue Kartoffeln
6 EL	Olivenöl
3 EL	Leinsamen
3	Salatgurken

### Dip

1350 g	Arla® Skyr
3 TL	Agavendicksaft
6 TL	Wasabi-Paste
3 Beete	Kresse
	Salz, Schwarzer Pfeffer

### Garnitur

3 Beete	Rettichsprossen
---------	-----------------

#### Nährwerte pro Portion:

773 kcal, 53 g Eiweiß, 31 g Fett,  
53 g Kohlenhydrate, 4,4 Broteinheiten

## ORANGEN-LACHS MIT ARLA® SKYR WASABI-DIP

### Zubereitung

1. Für die Würzmischung die Orangenschale fein abreiben, anschließend die Frucht auspressen. Orangenschale, Saft, Sojasoße, Weißwein und Agavendicksaft in einer Schüssel verrühren.
2. Lachs abwaschen, in 2-3 cm große Würfel schneiden und in der Würzmischung mindestens 15 Minuten marinieren.
3. Kartoffeln schälen und quer halbieren. Die Kartoffeln, Olivenöl und Leinsamen auf einem Backblech auslegen und vermengen. Danach die Kartoffeln mit der Schnittfläche nach unten bei 200 °C (Umluft 180 °C) ca. 35 Minuten backen.
4. Arla® Skyr, Wasabi-Paste und die abgeschnittene Kresse cremig verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Agavendicksaft würzen. Die Gurke schälen, halbieren, Kerne entfernen und in dünne Halbmonde schneiden.
5. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Lachs aus der Marinade nehmen und von beiden Seiten goldbraun braten. Zum Schluss mit der Marinade ablöschen und 2-3 Minuten einköcheln lassen.
6. Arla® Skyr Wasabi-Dip mit Kartoffeln, Gurken und Lachs anrichten. Jus über die Lachsstückchen träufeln und mit Rettichsprossen garnieren.

MIX IT UP

Für Gemüseliebhaber:  
Ersetzen Sie einfach den  
Lachs durch einen Mix  
aus Aubergine, Zucchini  
und Tomaten!