



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

# Schichtsalat mit Alaska Räucherlachs

---

## Zutaten für 4 Personen:

80 g Instant-Couscous  
20 g Rosinen  
20 ml Olivenöl  
Salz  
Ras el-Hanout  
7-8 Stiele Pfefferminze  
1 Limette, unbehandelt  
200 g griechischer Joghurt  
250 g aromatische Tomaten  
200 g Salatgurke  
1 Bund Rauke  
40 g Walnusskerne  
200 g Alaska Räucherlachs



## Zubereitung:

1. Couscous und Rosinen mit 120 ml kochendem Wasser sowie Olivenöl übergießen, leicht salzen und quellen lassen. Mit Ras el-Hanout und Salz abschmecken.
2. Pfefferminze von den Stielen streifen und fein schneiden. Limette heiß waschen und trocknen. Schale fein reiben und den Saft auspressen. Alles mit dem Joghurt verrühren und mit Limettensaft sowie Salz abschmecken.
3. Tomaten waschen und Gurke schälen, beides entkernen und fein würfeln. Rauke putzen, waschen, trocken schleudern und grob zerkleinern. Walnüsse grob hacken und in einer Pfanne ohne Fett rösten. Räucherlachs in Würfel schneiden.
4. Alle Zutaten in vier hohe Gläser schichten und servieren.

**Zubereitungszeit:** 40 min

## Nährwertangaben:

Energie: 410 kcal/1720 kJ  
Eiweiß: 22 g  
Fett: 25 g  
Kohlehydrate: 22 g