



# Lachs Bowl

## Zutaten für 2 Portionen

- 200 g Kartoffeln
- 70 g Gurke
- 6 Cherry-Tomaten
- 80 g Blattsalat
- 1 Avocado
- 200 g Lachs
- 130 g Naturquark
- 1 EL Milch
- Dill
- Saft einer ¼ Zitrone
- Salz und Pfeffer
- ¼ Zitrone
- Sonnenblumenkerne
- Dill

## Zubereitung

- Den Ofen auf 180°C vorheizen.
- Kartoffeln, Salat und das Gemüse waschen und klein schneiden.
- Anschließend auf einem Backblech verteilen und in den Ofen geben. Für 20-30 Minuten garen.
- Dill klein hacken und den Saft der ¼ Zitrone auspressen.
- Für den Dip Dill und Quark verrühren und mit etwas Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.
- Avocado halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden.
- Den Salat in eine Schüssel geben und die restlichen Zutaten darauf verteilen.
- Den Lachs zusammenrollen und ebenfalls auf das Salatbett geben.
- Anschließend den Dip auf der Bowl verteilen und mit Zitrone, Sonnenblumenkernen und Dill garnieren.