

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber



Immer nur Salat - irgendwie öde, oder? Viel besser hören sich da doch Ofenlachs, Grillspieße oder gefülltes Lachsfilet auf Cidre-Sauce an. Findest du nicht auch? Kohlenhydratarme Ernährung kann so lecker und abwechslungsreich sein! Entdecke 20 Lachs-Rezepte, die so gar nicht nach Low-Carb schmecken - ein paar Salate haben sich natürlich auch dazwischengemogelt.

Es darf ein bisschen mehr sein? Bei diesen 22 Ideen mit Lachs guckt keiner auf die Kalorien. Besonders schnell geht es bei diesen Ideen zu. Alle 11 Lachs Rezepte sind in 30 Minuten auf dem Tisch.

Alles von einem Blech – Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

Frisch, feurig, süß und würzig - dieses Gericht spielt mit deinen Geschmacksnerven und lässt sie zu einem eindeutigen Urteil kommen: lecker! Das Lachsfilet mit Chili-Limetten-Marinade und buntem Paprikagemüse wandert direkt aus dem Ofen auf den Teller. [Zum Rezept](#)



Alles von einem Blech – Chili-Limetten-Lachs mit Paprika

Spinat-Crêpes mit Avocado und Lachs

Ein Biss und du bist voll von der Rolle - vor Begeisterung! In diesen himmlisch leichten Spinat-Crêpes steckt eine Füllung aus Frischkäse, Lachs, Avocado und Salat. Schnell eingerollt und ebenso schnell verputzt. [Zum Rezept](#)



Spinat-Crêpes mit Avocado und Lachs

Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Bei Fischstäbchen denkst du an weißen Fisch mit schwerer Panade? Dann ist jetzt Umdenken angesagt! Deine Lachs-Sticks kommen mit einer köstlichen

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber

Mandelkruste auf den Teller. Im Vergleich zum Fertigprodukt aus der Tiefkühlabteilung sind die Fischstäbchen Deluxe nicht nur leichter, sondern auch viel leckerer. [Zum Rezept](#)



Fischstäbchen Deluxe: Lachs-Sticks mit Mandelkruste

Kürbisnudeln mit Lachs, Brokkoli und Sesam

Wenn du dich kohlenhydratarm ernähren willst, aber nur schwer auf Nudeln verzichten kannst, dann tricks dich doch einfach mal selbst aus - mit leckeren Kürbisnudeln. Zusammen mit knackigem Brokkoli und saftigem Lachs wird daraus ein prima Sattmacher-Gericht. [Zum Rezept](#)



Kürbisnudeln mit Lachs, Brokkoli und Sesam

Low-Carb-Sattmacher: Lachsfilet im Speckmantel mit Fetagemüse

Surf and Turf mal anders. Wenn zartes Lachsfilet sich in einen knusprigen Bacon-Mantel hüllt, dann entsteht

daraus ein ganz besonderer Leckerbissen. Zusammen mit dem Fetagemüse macht dich dieses Gericht nicht nur satt, sondern auch glücklich. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Sattmacher: Lachsfilet im Speckmantel mit Fetagemüse

Low-Carb-Partysnack: Schnelle Gurken-Röllchen mit Lachs

Wusstest du, dass man mit Lachs die wildesten Partys feiern kann? Die Gurken-Röllchen mit Räucherlachs bringen deine Gäste in Feierlaune. Der Low-Carb-Snack liegt nicht schwer im Magen, sodass ihr danach ganz unbekümmert die Tanzfläche stürmen könnt. [Zum Rezept](#)



Low-Carb-Partysnack: Schnelle Gurken-Röllchen mit Lachs

Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber

Lachs

Manchmal versteckt sich Lachs in kleinen Partyröllchen, manchmal unter einer leckeren Sesam-Kruste. Am Ende hilft das ganze Versteckspiel aber trotzdem nichts, denn als Lachs-Liebhaber findest du deinen Lieblingsfisch überall - auch auf einem Bett aus Zucchini-Nudeln mit Avocado-Basilikum-Pesto. [Zum Rezept](#)



[Zoodles mit Avocado-Basilikum-Pesto und Sesam-Lachs](#)

Grillspieße mit Lachs und Ananas

Die fruchtig-würzige Alternative zu Würstchen und Kotelett. Saftiger Lachs mit roten Zwiebeln und süßer Ananas schmeckt in Kombination mit einem asiatischen, leicht scharfen Dip herrlich nach Sommer. [Zum Rezept](#)



[Grillspieße mit Lachs und Avocado](#)

Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa

Und weil die Grillspieße so lecker waren, kommt hier

gleich noch ein Low-Carb Rezept vom Rost. Diesmal wird der Lachs am Stück gegrillt und mit Avocado-Salsa serviert. Schon nach 15 Minuten steht ein tolles Sommer-Dinner auf deinem Tisch. Guten Appetit! [Zum Rezept](#)



[Gegrillter Lachs mit Avocado-Salsa](#)

Lachs mit Paranuss-Senf-Kruste

Wie kann etwas, das so einfach ist, so lecker sein? Lachsfilet mit Senf und Mayonnaise einreiben, in gehackten Paranusskernen wälzen und für 12 Minuten in den Backofen geben - fertig! So einfach, so schnell. [Zum Rezept](#)



[Lachs mit Paranuss-Senf-Kruste](#)

Leichter Lachssalat

Statt Thunfisch aus der Dose kommt hier knusprig gebratener Wildlachs auf den Salat. Und statt zuckerhaltigem Joghurt-Dressing eine selbstgemachte

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber

Mayonnaise aus Olivenöl. [Zum Rezept](#)



[Leichter Lachssalat](#)

Lachs auf Zucchinibett im Aromapäckchen

Grüne Zucchini, gelbe Zucchini und obendrauf ein supersaftiges Lachsfilet - schonend gegart in einem Päckchen aus Backpapier. Mehr Aroma geht nicht! [Zum Rezept](#)



[Lachs auf Zucchinibett](#)

Salat mit Lachs und Roter Bete

Ein echter Sattmacher-Salat! Die Rote Bete wird gedünstet, der Lachs gebacken und die Zucchini gebraten. Auf einem Bett aus Romana-Salat - eine schmackhafte Leichtigkeit! [Zum Rezept](#)



[Salat mit Lachs und Roter Bete](#)

Gegrillter Lachs mit Nektarinen-Salsa

Gegrilltes Lachsfilet ist für sich ja schon ein echter Gaumenschmaus - außen knusprig, innen butterig zart. Wenn sich dann aber noch eine feurig-fruchtige Nektarinen-Salsa zu deinem Lieblingsfisch gesellt, hast du bei der Rezeptauswahl alles richtig gemacht. [Zum Rezept](#)



[Lachs mit Nektarinen-Salsa](#)

Low-Carb-Lachs mit mediterranem Ofengemüse und Feta

Bist du noch auf der Suche nach einem kohlenhydratarmen Meal-Prep-Gericht? Das Lachsfilet

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber

mit mediterranem Ofengemüse lässt sich abends prima vorbereiten und sorgt beim Öffnen der Lunchbox am nächsten Tag für Begeisterung. [Zum Rezept](#)



[Low-Carb-Lachs mit mediterranem Ofengemüse und Feta](#)

Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen

Spinat? Mit Rosinen? Und Lachsfilet? Dieses Trio klingt vielleicht zunächst etwas gewöhnungsbedürftig, schmeckt aber mit Pinienkernen überraschend gut. [Zum Rezept](#)



[Gedämpfter Lachs mit Spinat und Pinienkernen](#)

Zucchini-Lachs-Klöschen mit würzigem Dip

Sanft gedämpft, verwandelt sich das feine Püree aus Wildlachs, Zucchini und Zwiebeln in locker luftige Nocken. Dazu ein würzig asiatischer Dip. [Zum Rezept](#)



[Zucchini-Lachs-Klöschen](#)

Gefülltes Lachsfilet mit Apfel und Fenchel auf Cidre-Sauce

Hier wird das Lachsfilet zu einem Päckchen geschnürt, mit Apfel- und Fenchelscheiben gefüllt und einer fruchtigen Cidre-Sauce serviert. Beschwipster Fisch! [Zum Rezept](#)



[Gefülltes Lachsfilet mit Apfel und Fenchel auf Cidre-Sauce](#)

Ofenlachs mit Gurken-Radieschen-Relish

Für die große Runde! Lachs im Ofen garen und mit einem Relish aus Gurken, Radieschen und Meerrettich servieren. Schmeckt auch im Mini-Format auf dem Sofa. [Zum Rezept](#)

20 Low-Carb-Rezepte für Lachsliebhaber



Ofenlachs mit Gurken-Radieschen-Relish

Lachs-Ceviche mit Avocado-Salat

Besonders leicht und besonders frisch: Der Lachs wird durch die Säure der Zitrone gegart. Und geht mit Avocado ein herrliches Duett ein. Vorspeise Deluxe! [Zum Rezept](#)



Lachs-Ceviche mit Avocado-Salat