

## Fisch mit Kräuterdip

- 1 kg Fisch (Seelachsfilet oder Lachs)
- 2 x Zitronen
- 1 x Schmand (Becher)
- 1 x Joghurt (Becher)
- 1 x Quark (200g Becher)
- 1 x etwas Öl, Milch

Dill, Schnittlauch, Salz, Zucker, Pfeffer

1. Fisch säubern (entgräten und abtupfen)
2. Fisch auf ein Backblech mit Backpapier geben
3. mit Zitronensaft, Salz und Dill würzen  
bei  $180^{\circ}\text{C}$   $\approx$  30 min.
4. Schmand, Joghurt, Quark, 1 TL Öl  
etwas Dill, Schnittlauch, Zitronensaft, Milch  
verrühren und mit Salz, Pfeffer, Zucker abschmecken