



Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Lachs

und Apfel-Joghurt-Dip mit Gurke



30-40min



2 Personen

Frischer Lachs ist immer ein besonderer Genuss! Wir servieren den saftigen Fisch heute auf knusprigen Reibekuchen aus Kartoffeln und Pastinake mit einem leckeren Apfel-Joghurt-Dip mit Gurke. Ein Gericht für Groß und Klein, das immer gut ankommt. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Packung frischer Lachs⁴

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- ca. 30g Weizenmehl¹
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

Küchenutensilien

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

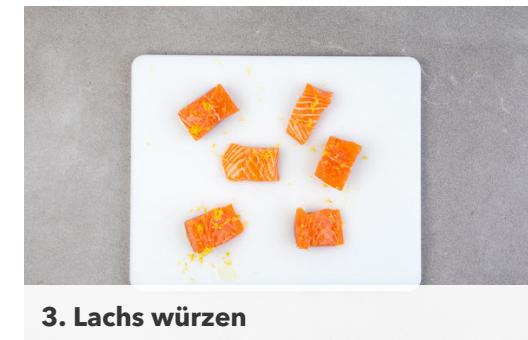
Energie 966kcal, Fett 56.8g, Kohlenhydrate 74.9g, Eiweiß 39.5g



1. Gemüse reiben



2. Zutaten vorbereiten



3. Lachs würzen



4. Dip zubereiten



5. Reibekuchen braten



6. Lachs braten

Den **Joghurt** mit der **restlichen Zitronenschale** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann die **Apfel-** und **Gurkenwürfel** sowie die **grünen Lauchzwiebelringe** untermischen und den **Dip** mit dem **restlichen Zitronensaft** und 1EL Olivenöl verfeinern.

Das **Gemüse** in einem Küchentuch gut auswringen und mit 1 Ei, den **restlichen Lauchzwiebeln** und 2-3EL Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In einer großen Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dann mit einem Esslöffel **5-6 Reibekuchen** formen und bei niedriger bis mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis die **Reibekuchen** goldbraun und gar sind.