



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!

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pastinake
- 1 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 1 Minigurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung frischer Lachs ⁴

- 1 Ei ³
- ca. 30g Weizenmehl ¹
- Olivenöl
- Salz und Pfeffer

- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

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



1. Gemüse reiben

4. Dip zubereiten

2. Zutaten vorbereiten

5. Reibekuchen braten

A white rectangular cutting board is placed on a grey surface. On the board, there are six pieces of cooked salmon, each showing a distinct orange-pink color and white marbled fat. The pieces are roughly rectangular and arranged in a loose circular pattern. Scattered around the salmon pieces are small, yellow, flake-like garnishes, possibly lemon zest or a dry herb.

3. Lachs würzen



6. Lachs braten

Den **Lachs** in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze 3-5Min. rundum anbraten und mit Salz und Pfeffer würzen. Vom Herd nehmen und den **Fisch** noch 1-2Min. in der Pfanne ruhen lassen. Zum Servieren den **Apfel-Joghurt-Dip** auf den **Reibekuchen** verteilen und den **Fisch** darauf anrichten.