



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

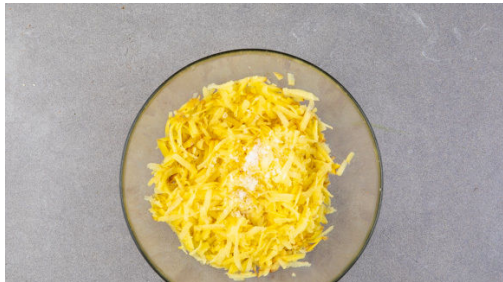
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

Die **Kartoffeln samt Schale** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pastinake** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Das **Gemüse** mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



4. Dip zubereiten

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.



2. Zutaten vorbereiten

Den **grünen** und den **weißen** Teil der **Lauchzwiebel** separat in feine Ringe schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Apfel** vierteln, entkernen, in kleine Würfel schneiden und mit der **1/2 des Zitronensafts** marinieren. Die **Gurke** ebenfalls in kleine Würfel schneiden.



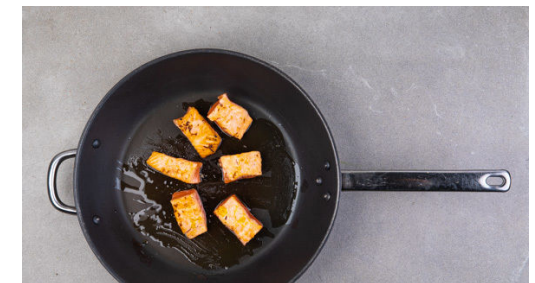
5. Reibekuchen braten

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.



3. Lachs würzen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in ca. **6 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten und die Haut entfernen. Mit der **1/2 der Zitronenschale** und 1EL Olivenöl einreiben.



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.