



Kartoffel-Pastinaken-Puffer mit Lachs

und Apfel-Joghurt-Dip mit Gurke



30-40min



3-4 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

- 2 Packungen mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pastinaken
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Äpfel
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen frischer Lachs⁴

Was du zu Hause benötigst

- 2 Eier³
- ca. 50g Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- 2 große Pfannen
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Wer keine zwei großen Pfannen hat, kann die Reibekuchen auch nacheinander braten. Fertige Reibekuchen am besten bei 80°C im Ofen warm halten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

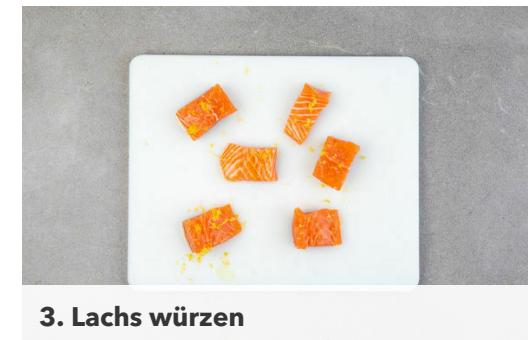
Energie 911kcal, Fett 51.5g, Kohlenhydrate 75.1g, Eiweiß 38.0g



1. Gemüse reiben



2. Zutaten vorbereiten



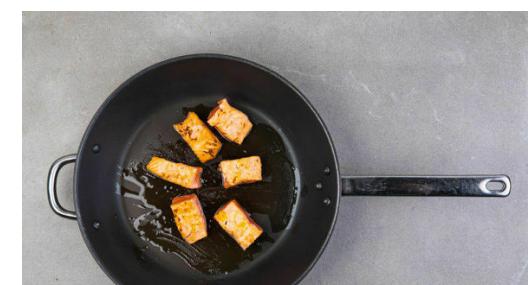
3. Lachs würzen



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 2 Eiern, den **restlichen Lauchzwiebeln** und 4-5EL Mehl vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen. In zwei großen Pfannen je 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze erwärmen, dann mit einem Esslöffel **10-12 Reibekuchen** formen und bei niedriger bis mittlerer Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis die **Reibekuchen** goldbraun und gar sind.