



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 Lauchzwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 grüner Apfel
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung frischer Lachs, aufgetaut 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

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 1 EL 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.