



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 Lauchzwiebeln
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 grüne Äpfel
- 1 große Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen frischer Lachs, aufgetaut⁴

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

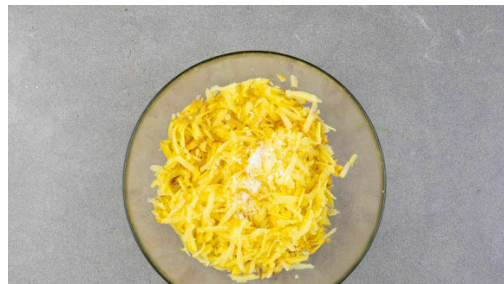
Wer keine zwei großen Pfannen hat, kann die Reibekuchen auch nacheinander braten. Fertige Reibekuchen am besten bei 80°C im Ofen warm halten.

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



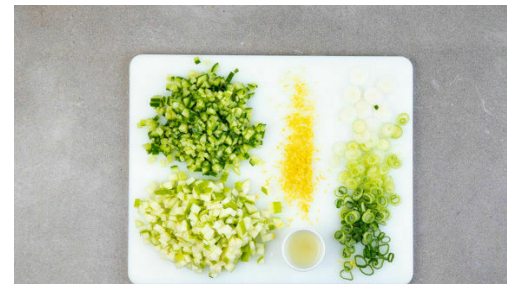
1. Gemüse reiben

Die **Kartoffeln samt Schale** mit einer Küchenreibe grob raspeln. Die **Pastinaken** ggf. schälen und ebenfalls grob raspeln. Das **Gemüse** mit 1-2 kräftigen Prisen 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.



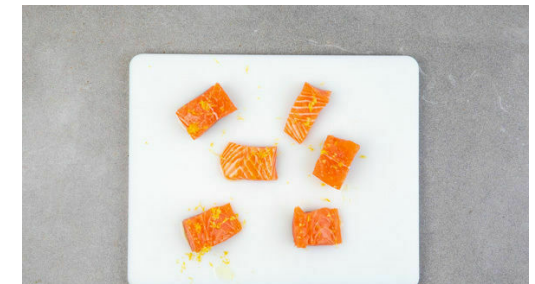
2. Zutaten vorbereiten

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



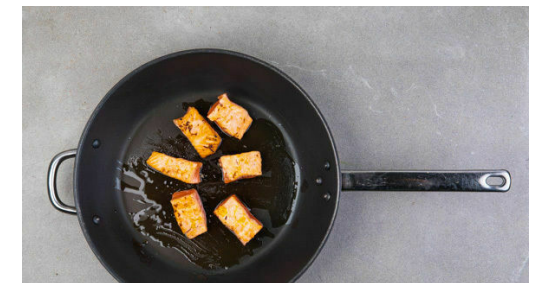
5. Reibekuchen braten

Das **Gemüse** in einem Küchentuch gut auswringen und mit 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.



3. Lachs würzen

Den **Lachs** mit kaltem Wasser abspülen, trocken tupfen und in **10-12 gleich große Stücke** schneiden, dabei evtl. vorhandene Gräten und die Haut entfernen. Mit der **1/2 der Zitronenschale** und 2EL Olivenöl einreiben.



6. Lachs braten

Den **Lachs** in einer mittelgroßen 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.