




Gemüsepuffer-Lachs-Häppchen



 Zeit gesamt
35min

 Zubereitungszeit
35min

 Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	1 St.
Zucchini	1 St.
Karotten	2 St.
Eier	1 St.
Weizenmehl, Type 405	2 EL
Oregano, getrocknet	0.5 TL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Öl	4 EL
Bio-Zitronen	1 St.
Griechischer Joghurt	150 g
Lachs, gebeizt	100 g

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenkrepp

1. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und Enden entfernen. Karotten schälen, ebenfalls Enden entfernen und mit Zucchini grob raspeln. In einer Schüssel mit Zwiebel, Ei, Mehl und Oregano vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen.
2. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und aus der Masse nacheinander mithilfe eines Löffels kleine Puffer verteilen. Diese von jeder Seite ca. 2 Min. goldgelb ausbacken.
3. Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Joghurt im Becher mit Zitronenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Räucherlachs in grobe Stücke zupfen.
4. Gemüsepuffer jeweils mit einem Klecks Joghurt bestreichen, Räucherlachs daraufgeben und Gemüsepuffer-Räucherlachs-Häppchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 255 kcal

Kohlenhydrate 18 g

Eiweiß 12 g

Ballaststoffe 4 g

Fette 16 g
