



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 gemahlen | |
| Öl | 4 EL |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Sahnejoghurt Griechischer Art | 150 g |
| Lachs, graved | 100 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Pfanne, grobe Reibe, Küchenpapier

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 |