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