



Gemüsepuffer-Lachs-Häppchen



 Dauer
35 min.

 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
Lachsforelle	100 g

Zubereitung

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.

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.

Inzwischen Zitrone heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Joghurt im Becher mit Zitronenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Lachsforelle in grobe Stücke zupfen.

Gemüsepuffer jeweils mit einem Klecks Joghurt bestreichen, Lachsforelle daraufgeben und Gemüsepufer-Lachsforellen-Häppchen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	269 kcal		
Kohlenhydrate	17 g	Ballaststoffe	4 g
Eiweiß	12 g	Fette	18 g