



Kartoffel-Zucchini-Puffer mit Räucherlachs und Gurkensalat

Zeit gesamt
35minZubereitungszeit
35minSchwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	800 g
Zucchini	1 St.
Eier	2 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Dill, frisch	20 g
Salatgurken	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Olivenöl	1 EL
Zucker	
Räucherlachs	300 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Kartoffeln schälen und grob in eine Schüssel reiben. Zucchini waschen, Enden entfernen und ebenfalls grob in die Schüssel raspeln. Mit Ei, Salz und Pfeffer gründlich vermischen.

2. Kartoffel-Zucchini-Masse auf 2 mit Backpapier belegten Backblechen zu ca. 5 cm großen Puffern verteilen. Danach platt drücken und Kartoffelpuffer ca. 25 Min. im Ofen backen. Nach ca. 10 Min. wenden.

3. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und fein hacken. Gurke waschen, schälen, längs halbieren und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel Gurke, Dill, Joghurt und Olivenöl mischen und mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

4. Kartoffel-Zucchini-Puffer aus dem Ofen nehmen. Mit Räucherlachs und Gurkensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	341 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	26 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	9 g