



Skyr-Basilikum-Plinsen mit Tomatensalat

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
45minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kartoffeln, vorw. festk.	500 g
Salz	
Basilikum, frisch	40 g
Cherrytomaten	500 g
Frühlingszwiebeln	2 St.
Olivenöl	3 EL
Balsamicoessig, hell	2 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Zucker	
Skyr, natur	250 g
Eier	2 St.
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, großer Topf mit Deckel, große Pfanne, Sieb, Kartoffelstampfer

1. Kartoffeln waschen, schälen und würfeln. In einem Topf mit Salzwasser bedeckt aufkochen und zugedeckt ca. 20 Min. garen.
2. Basilikum waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in Ringe schneiden.
3. In einer Schüssel Tomaten mit Frühlingszwiebeln und der Hälfte des Basilikums vermengen. Mit Olivenöl, Balsamicoessig, Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.
4. Kartoffeln abgießen und mit einer Kartoffelpresse oder einem Kartoffelstampfer zu Püree verarbeiten. Mit Skyr, Ei, restlichem Basilikum, Salz und Pfeffer vermengen. Bei Bedarf etwas Mehl zugeben.
5. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und einen Teil der Kartoffelmasse mithilfe eines Löffels zu ca. 5 cm großen Fladen verteilen. Von jeder Seite ca. 3 Min. goldbraun backen und aus der Pfanne nehmen. Mit dem restlichen Teig gleich verfahren, bis die Masse aufgebraucht ist.
6. Skyr-Basilikum-Plinsen mit Tomatensalat servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	320 kcal
Kohlenhydrate	30 g
Eiweiß	15 g
Ballaststoffe	2 g
Fette	16 g