




Skyr-Basilikum-Plinsen mit Tomatensalat



 Zeit gesamt
45min

 Zubereitungszeit
45min

 Schwierigkeit
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	
Zucker	
Skur, 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 Skur, 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. Skur-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