Gemüsepuffer mit Lachs-Lauch-Tatar

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

» 1 Bd. Suppengrün
» 2 Ei(er)
» 30g Mehl
» Salz & Pfeffer
» 2 EL heller Balsamico Essig
» 1 EL körniger Senf
» 1 EL flüssiger Honig
» 7 EL Öl
» 200g Lachs (geräuchert)
» 100g Schmand
» Petersilie

Bewertung

Beschaffung
guten Supermarkt

Kosten
6-10€

Schwierigkeitsgrad
Einsteiger

Warte-Zeit
bis zu 15min

Zubereitungszeit
31-60min

Zubereitung

Vorbereitung

- Suppengrün putzen, waschen
- Porree in feine Ringe schneiden
- Möhren, Sellerie und Petersilienwurzel raspeln
- Lachs fein würfeln

Tatar zubereiten

- Essig mit Senf und Honig verrühren
- salzen und pfeffern
- 2 EL Öl unterrühren
- Lachs und 3 EL Porree mit dem Dressing vermischen

Gemüsepuffer zubereiten

- Suppengrün mit Eiern und Mehl mischen
- salzen und pfeffern
- Mischung in etwas Öl portionsweise braten
- nach 2-3 min jeweils vorsichtig wenden
- fertige Puffer auf Küchenpapier abtropfen lassen
- warm stellen

- Puffer mit Lachs-Tatar und Schmand auf Tellern anrichten

Nährwerte: 450kcal/E18g/F33g/KH16g pro Portion

angelegt am: 09.11.2008 Rezept-Nr: 2309

Die Rezept-Datenbank - http://www.Rezept-Insel.de - ©2024 M.Hennicke