

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