



REZEPT
DES MONATS

**Gemüsepuffer
mit Lachs**

Zutaten für 4 Personen

1	Zwiebel
1	Zucchini
2	Karotten
2	Kartoffeln
1	Ei
150 g	griechischer Joghurt
100 g	gebeizter Lachs
1	Zitrone, bio

Salz, Pfeffer, Oregano und Öl

Zubereitung

- Zwiebel schälen und fein würfeln. Zucchini waschen und Enden entfernen. Karotten schälen, ebenfalls Enden entfernen und mit Zucchini und den geschälten Kartoffeln grob raspeln. In einer Schüssel mit Zwiebel, Ei, Mehl und Oregano vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und aus der Masse nacheinander mithilfe eines Löffels kleine Puffer verteilen. Diese von jeder Seite ein paar Minuten goldgelb ausbacken.
- Inzwischen Zitrone heiß waschen, die Schale fein abreiben und den Saft auspressen. Joghurt mit Zitronenabrieb, -saft, Salz und Pfeffer abschmecken. Räucherlachs in grobe Stücke zupfen.
- Gemüsepufer jeweils mit einem Klecks Joghurt bestreichen, Räucherlachs daraufgeben und servieren.

Guten
Appetit!