



MICHAELA KOLLMEDER
HEILPRAKTIKERIN

Zucchini Puffer mit Lachs



Foto: gesund&aktiv

ZUTATEN

330 g Zucchini
1 Stück Zwiebel
1 Stück Ei
1 Esslöffel Mandelmehl
1 Prise Salz
1 Prise Pfeffer
1 Esslöffel Ghee/Butterschmalz
50 g Budwig Creme
70 g Lachs
1 Esslöffel Dill

ZUBEREITUNG

Die Enden der Zucchini abschneiden. Die Zucchini grob raspeln, mit Salz vermischen und ca. 15 Minuten stehen lassen. Die Zwiebel schälen und fein hacken. Ein Küchentuch in die Spüle legen und die geraspelten Zucchini darauf geben. Die Ecken des Tuchs zusammen nehmen und vorsichtig die Flüssigkeit aus den Zucchini-Raspeln herausdrücken. Die Zucchini in einer Schüssel mit Ei, Mandelmehl, Zwiebel und Pfeffer vermischen. Den Butterschmalz in einer Pfanne gut erhitzen. Dann den Teig zu kleinen Reibekuchen darin ausbacken. Die Reibekuchen je mit einem Klecks der Budwig Creme und etwas Räucherlachs anrichten. Mit Dill garnieren.

REZEPT VARIATION

Statt Zucchini eignen sich für die Puffer auch geraspelte Möhren, Kohlrabi, Süßkartoffeln oder Kürbis. Räucherlachs kann durch geräucherte Forelle oder gebratene Garnelen/Scampi ersetzt werden.

Budwig Creme:

150g Quark mit 2EL Leinöl und 2 EL Milch oder Sahne verrühren und mit Kräutern und etwas Meersalz würzen.