

Rezept

Sauerkraut-Puffer mit Feldsalat und Lachs

Ein Rezept von Sauerkraut-Puffer mit Feldsalat und Lachs, am 30.06.2024

Zutaten

125 g frisches Sauerkraut (aus dem Bioladen oder Reformhaus)	300 g vorwiegend festkochende Kartoffeln
1 EL Vollkorn-Dinkelmehl	1 Ei (M)
1 EL Pfeffer	Salz
100 g Feldsalat	6 EL Rapsöl zum Braten
2 EL saure Sahne	1 kleiner Apfel
4 EL Milch (1,5 % Fett)	2 EL Zitronensaft
	100 g Graved Lachs (in dünnen Scheiben)

Rezeptinfos

Portionsgröße 2 | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 620 kcal, 40 g F, 20 g EW, 31 g KH

Zubereitung

1. Sauerkraut mit den Händen gut ausdrücken. Kartoffeln schälen, waschen, gut trocken tupfen und grob raspeln. Die Raspel mit den Händen gut ausdrücken, mit Sauerkraut, Ei und Mehl gründlich mischen, salzen und pfeffern.
2. Den Backofen auf 80° vorheizen. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Die Kartoffel-Kraut-Masse portionsweise in zehn bis zwölf esslöffelgroßen Portionen in die Pfanne geben und flach drücken. Die Puffer bei mittlerer bis großer Hitze in 3-4 Min. goldbraun braten, wenden und in 2-3 Min. fertig braten. Die Puffer auf einem mit Küchenpapier belegten Teller im Ofen warm halten.
3. Inzwischen den Feldsalat verlesen, waschen und gut abtropfen lassen. Apfel waschen, vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden.
4. Für das Dressing saure Sahne, Zitronensaft und Milch glatt rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Feldsalat und Apfelwürfel unter das Dressing mischen. Den Salat mit den Sauerkraut-Puffern sowie dem Graved Lachs anrichten und servieren.