



## GELBE ZUCCHINIPUFFER MIT LACHS

### Zutaten

- 330 g Zucchini (gelb)
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- 1 EL Mandelmehl
- Salz, Pfeffer
- 1 EL Butterschmalz
- 50 g Saure Sahne
- 70 g Räucherlachs
- 1 EL 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 saurer Sahne und etwas Räucherlachs anrichten. Mit Dill garnieren.

### Rezeptvariation

Statt Zucchini eignen sich für die Puffer auch geraspelte Möhren, Kohlrabi, Süßkartoffeln oder Kürbis.

### gesund + aktiv informiert

Das Salzen der Zucchini vor der Verarbeitung entzieht Feuchtigkeit. So werden die Reibekuchen nicht matschig.

