

Mittagessen

Reibekuchen mit Räucherlachs und Kräutercreme



GLUTENFREI



ZUM VORKOCHEN

Nährwerte (pro Portion)

Kalorien: ca. 540 kcal

Kohlenhydrate: 42 g

Proteine: 26 g

Fette: 29 g

Zutaten (Für 1 Portion):

- 180 g Kartoffeln (festkochend, roh)
- 1 Zwiebel
- 1 mittelgroße Karotte (ca. 120 g)
- 1 Ei
- 10 g Butterschmalz
- Salz, Pfeffer, Muskat

Toppings:

- 60 g Räucherlachs
- 40 g Creme legere
- 1 EL gehackter Schnittlauch (oder andere Kräuter nach Wahl)
- Salz, Pfeffer



CA. 20 MINUTEN

Zubereitung

1. Kartoffeln und Karotte waschen und schälen. Zwiebel ebenfalls schälen. Das Gemüse mit Hilfe einer Küchenreibe kleinraspeln. Das Gemüse portionsweise in ein Küchentuch geben und die überschüssige Flüssigkeit ausdrücken. Anschließend alles in eine Schüssel geben und mit dem Ei vermengen. Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Ein paar Minuten ziehen lassen.
2. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Mit Hilfe eines Esslöffels 2-3 Löffel der Kartoffelmischung in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze 4-5 Minuten von jeder Seite backen, bis die Reibekuchen eine feste Konsistenz haben.
3. Die Reibekuchen auf einen Teller geben und mit Creme legere bestreichen. Salz, Pfeffer und Kräuter darüber geben und anschließend mit Räucherlachs belegen.

Tipp: Natürlich kannst du die Reibekuchen auch ganz klassisch mit selbstgemachten (umgezuckerten) Apfelmus genießen! Denk aber daran, noch eine Eiweißquelle zu deinem Gericht hinzuzufügen. Wie wäre es mit einer Portion Magerquark, den du mit etwas Wasser cremig rührst?