Lachs-Süßkartoffel-Puffer mit scharfem Gurkensalat

abwechslungsreiche Mahlzeit für die ganze Familie

Zubereitung

1. Süßkartoffeln schälen, in Würfel schneiden und in einem Topf mit Salzwasser garen bis sie weich sind.
2. In der Zwischenzeit das Lachsfilet in einer Pfanne mit etwas Pflanzenöl garen. Dill und Petersilie fein hacken.
3. Süßkartoffeln abgießen und etwas ausdampfen lassen. Das gegarte Lachsfilet mit einer Gabel in kleine Stücke teilen.
4. Die Süßkartoffeln in eine Schüssel geben und grob zerstampfen, den zerkleinerten Lachs, die gehackten Kräuter, sowie das Ei und 3 Esslöffel der Semmelbrösel hinzufügen und mit NATURATA Meersalz und Pfeffer würzen. Alle Zutaten zu einer Masse verarbeiten, vier Taler daraus formen und in den restlichen Semmelbröseln wenden.
5. In einer Pfanne NATURATA Pflanzenöl erhitzen und die Taler vorsichtig goldbraun braten.
6. Für den Gurkensalat die Gurken schälen, halbieren und mit einem Löffel die Kerne entfernen. Die Gurkenhälften in feine Scheiben schneiden und in eine Schüssel geben.
7. Die Frühlingszwiebeln in Röllchen schneiden und zu den Gurken geben. Aus den restlichen Zutaten ein Dressing herstellen und zu den Gurken geben. Den Gurkensalat zusammen mit den Lachs-Süßkartoffelpuffern servieren.

Zubereitungszeit: Mittel

Zutaten (für 4 Personen)

Naturata Zutaten

etwas	Aceto Balsamico di Modena IGP
etwas	Olivenöl Portugal ´Risca Grande´ nativ extra
1 Prise	Atlantik Meersalz, mit jodhaltigen Bio Algen

Weitere Zutaten

2 Süßkartoffeln
300 g Lachsfilet
½ Bund Dill
3 Stiele Petersilie
1 Ei
6 EL Semmelbrösel
2 Gurken
2 Frühlingszwiebeln
¼ TL Chiliflocken
2 TL Honig