Low-Carb-Zucchini-Puffer mit Räucherlachs und Salat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Zucchini	3 St.
Karotten	2 St.
Petersilie, frisch	15 g
Eier	1 St.
Speisestärke	1 EL
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kräuter der Provence, getrocknet	1 EL
Olivenöl	3 EL
Kopfsalat	1 St.
Minigurken	2 St.
Balsamicoessig, hell	1 EL
Honig	2 TL
Crème fraîche	150 g
Senf	1 EL
Räucherlachs	150 g

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, Backblech mit Backpapier, grobe Reibe

1. Ofen auf 200 °C (Umluft) vorheizen. Zucchini waschen, Enden entfernen und grob raspeln. Karotte schälen, Enden entfernen und ebenfalls grob raspeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und grob hacken. In einer Schüssel Zucchini und Karotte mit Petersilie, Ei, Stärke, Salz, Pfeffer und Kräutern der Provence vermengen.

2. 2 Backbleche mit Backpapier auslegen, mit 1 EL Olivenöl bestreichen und Zucchini-Karotten-Masse mit einem Löffel zu jeweils 8 gleich großen Portionen auf dem Blech verteilen. Zu ca. 1 cm flachen Puffern drücken und im Ofen ca. 20 Min. goldbraun backen. Puffer nach ca. 10 Min. wenden.

3. Salat waschen, in mundgerechte Stücke zupfen und in einem Sieb abtropfen lassen. Gurke waschen, Enden entfernen und in feine Scheiben schneiden. In einer Schüssel 2 EL Olivenöl mit 1 EL Balsamicoessig und 1 TL Honig verrühren. Dressing mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kopfsalat und Gurke mit dem Dressing vermengen.

4. Crème fraîche im Becher mit 1 EL Senf und 1 TL Honig verrühren. Honig-Senf-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.

5. Low-Carb-Zucchini-Puffer aus dem Ofen nehmen und auf Teller geben. Salat, Honig-Senf-Dip und Räucherlachs auf den Zucchini-Puffern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Durch das Backen im Ofen benötigst du für die Puffer nicht viel Öl. Du kannst sie aber auch klassisch in der heißen Pfanne knusprig braten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	272 kcal
Kohlenhydrate	22 g
Eiweiß	14 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	15 g