



Süßkartoffel-Puffer mit Lachs

Zurzeit stehe ich unheimlich auf Fisch – ob Makrele, Hering oder Thunfisch. Aber Lachs ist definitiv der Vorreiter auf meiner Liste. So findet er sich mindestens einmal pro Woche auf meinem Teller! Seit klein auf esse ich gerne Fisch, früher lieber geräuchert, heute eher roh in Form von Sushi oder in einer Pfanne gebraten mit leckeren Gewürzen.



GLUTENFREI



LAKTOSEFREI



FRUKTOSEARM

Ich mag den Fisch sogar so gerne, dass ich ihn einmal heimlich aß und dafür auch richtig bestraft wurde. Solange habe ich gebettelt bis mir meine Mama die geräucherte Makrele kaufte. Allerdings hatte meine Mama ihre Bedenken und verbot mir, sie zu essen, aus Sorge, da zu der Zeit ein richtig heißer Sommer war. Tja, als würde sich Dominika an ein Verbot halten, erst recht wenn es um's Essen geht! Allein bei der Vorstellung lief mir das Wasser im Mund zusammen, die Lust war größer als ich. Sie war noch mächtiger als der Mount Everest selbst. Und so lief ich zum Kühlschrank und aß heimlich diese Makrele. Ohja, wie sie geschmeckt hat! Gekaut habe ich nicht wirklich. Voller Ekstase schling ich ihn Stückchen für Stückchen weg. „Super, Frau Kralova! Mal kurz daran gedacht, wie du später die Spuren verwischst?!“ Natürlich nicht! Ich war 9!

Was passieren musste, passierte: Die Krete blieb im Hals stecken! So lief ich sofort in's Bad, um nachzusehen, ob sich was retten ließe. Aber die Krete stecke in meinen Mandeln. „Na toll, ich werde sterben!“ schrie ich auf. Bis heute werde ich für diese Worte von meinem Bruder ausgelacht. Zugegeben, ich muss selbst ein wenig schmunzeln. Doch das Wasser läuft mir beim Fisch immer wieder im Mund zusammen. Euch jetzt auch?

Dann los zu meinem Rezept!

 *Zubereitungszeit: 40 Minuten*

 *Kalorien pro Puffer: 129 kcal*

Zutaten (für 3 Portionen):

Für die Puffer:

- 400 a Süßkartoffel

Für das Topping:

- 120 a Kräuterfrischkäse (Laktosefrei)

Über mich



„Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin Ernährungswissenschaftlerin und habe seit mehreren Jahren meine Spezialisierung im Bereich Darmgesundheit und Nahrungsmittelallergien. Viel

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue Rezepte informieren lassen? Dann abonniere einfach meinen Newsletter.

E-Mail-Adresse

Abonnieren

& ZUSÄTZLICH MEIN KOSTENLOSES E-BOOK ERHALTEN!



Häufige Fragen

Ich habe alle...

- 40 g Buchweizenmehl
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 TL geriebener Ingwer
- 1 TL Pfeffer
- Kokosöl zum Anbraten
- 100 g Räucherlachs

Zubereitung:

1. Die Süßkartoffel waschen, schälen und fein raspeln. Die restlichen Zutaten hinzufügen und gründlich vermischen.
2. Eine Pfanne mit Kokosöl erhitzen, danach auf mittlere Hitze herunterstellen. Kleine Häufchen formen (ca. 1 EL) und in der Pfanne platt drücken und von beiden Seiten goldbraun braten.
3. Alle Puffer mit Frischkäse bestreichen und mit Lachs garnieren.



Bon Appetit!

Einen Kommentar abschicken

Deine E-Mail-Adresse wird nicht veröffentlicht. Erforderliche Felder sind mit * markiert.

Kommentar

Dieses Formular speichert Ihren Namen, Ihre Email Adresse sowie den Inhalt, damit wir die Kommentare auf unsere Seite auswerten können. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Seite der Datenschutzbestimmungen.

Ich akzeptiere

Name *

E-Mail *

Website

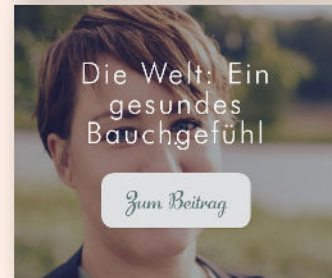
Kommentar abschicken

Ich habe alles ausprobiert. Am besten geht es mir, wenn ich nichts esse. Entlaste ich damit den Darm?

Ich habe keine festgestellten Intoleranzen. Warum verträge ich dennoch keine frischen Milchprodukte oder ballaststoffreiche Lebensmittel?

Kohlsorten, Bohnen oder auch Ballaststoffe blähen auf. Wie kann ich dagegen vorgehen?

Das könnte dir auch gefallen



Instagram





Über mich



"Hallo, mein Name ist Dominika!

Ich bin
Ernährungswissenschaftlerin und
habe seit mehreren Jahren
meine Spezialisierung im Bereich
"Darmgesundheit".

Follow me



Newsletter

Du möchtest dich über neue
Rezepte informieren lassen? Dann
abonniere einfach meinen
Newsletter.

Abonnieren