

Feierabend-Fingerfood: Schnelle Süßkartoffel-Lachs-Puffer mit Dip

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

Für die Puffer

250 g Lachsfilet
1 Süßkartoffel
1 Bund Dill
2 Eier
2 Frühlingszwiebeln
3 Esslöffel Öl
Muskat
Salz, Pfeffer

Für den Dip

80 g Joghurt
3 Esslöffel Mayonnaise (Miracel Whip)
1 Knoblauchzehe
1 Zweig(e) Dill
1 Teelöffel Honig
2 Esslöffel Sriracha Sauce
Salz, Pfeffer

Was Schnelles zum Dippen? Da sind diese knusprig lockeren Pufferchen genau das Richtige. Ohne großen Aufwand sind sie als abendliches Fingerfood fix in der Pfanne gebrutzelt und machen auch geschmacklich ordentlich was her.

Die orangene Süßkartoffel ist und bleibt einfach eine tolle Knolle. Wenn sie heute aus Zeitmangel mal nicht mit Folie umwickelt zur Ofenkartoffel werden kann, wird sie nur schnell in sprudelndem Wasser gegart. So cremig weich ist sie der perfekte Partner für gebratenen Lachs. Gemeinsam landen die beiden als Puffer in der Pfanne und dürfen nach Herzenslust in Saucen und Dips getunkt werden. So sind die Feierabend-Puffer schnell weg gesnackt - einer nach dem anderen.

- 1 -

Süßkartoffel schälen und in grobe Würfel schneiden.

- 2 -

Süßkartoffelwürfel in kochendem Salzwasser 3 Minuten garen. Lachs in 1 Esslöffel Öl von allen Seiten anbraten.

- 3 -

Lachs mit den Fingern zerpfücken und mit Süßkartoffeln in einer Schüssel vermengen. Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und mit Dill und Eiern zu den Süßkartoffeln geben. Alles gut vermengen, dabei Süßkartoffeln leicht mit einer Gabel zerdrücken. Mit Muskat, Salz und Pfeffer würzen.

- 4 -

Aus der Masse 4-6 Puffer formen und in restlichem Öl anbraten, nach 3 Minuten wenden.

- 5 -

Für den Dip alle Zutaten vermengen, mit Salz und Pfeffer würzen.