

## Kürbis-Kartoffel-Taler mit Lachs



5

2

**Nährwertangaben pro Stück:**  
Kalorien 276 kcal

- Zubereitungszeit 45 Minuten
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

### Zutaten

Für 4 Personen

1 Handvoll	gemischte Kräuter (z. B. Kresse, Schnittlauch, Petersilie, Basilikum)
300 g	Butternut-Kürbis
200 g	Kartoffeln
1	Ei
1 EL	Mehl
Je 1 Prise	Jodsalz, Pfeffer
2 EL	Rapsöl
etwas	Liebstockel
150 g	saure Sahne
150 g	Räucherlachs

### Zubereitung

- Kräuter abwaschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Butternut-Kürbis mit einem Riffelmesser vierteln. Kerne entfernen und großzügig schälen.
- Kartoffeln ebenfalls schälen und beides grob reiben. Mit einem Ei und 1 EL Mehl mischen und mit Salz, Pfeffer und Liebstockel abschmecken. Die saure Sahne ebenfalls mit etwas Salz würzen und die gehackten Kräuter untermischen.
- Die Taler mit wenig Öl in einer beschichteten Pfanne braten. Mit saurer Sahne und Lachs servieren.