

Quark-Puffer mit Salat und Lachs-Tatar

Für zwei Personen

50 g Lachsforellenfilet	50 g Babyspinat	1 rote Paprika
1 gelbe Paprika	1 Lauchzwiebel	2 Zitronen
2 EL Mehl	250 g Quark	100 g Magerquark
50 ml Buttermilch	3 EL Parmesan, gerieben	2 Eier
1 Bund Schnittlauch	1 Zweig Dill	6 EL Olivenöl
2 EL Sonnenblumenöl	20 g Zucker	Cayennepfeffer
Salz, Pfeffer		

Den Spinat waschen, putzen und trocken tupfen. Die Hälfte davon fein hacken. Die Eier, den Magerquark, das Mehl und den Käse in eine Schüssel geben und zu einem Teig verrühren. Den gehackten Spinat unterheben. Etwas Sonnenblumenöl in einer Pfanne erhitzen. Esslöffelgroße Teigportionen in die Pfanne geben und von beiden Seiten jeweils zwei Minuten braten, bis sie goldbraun sind. Den Lachs waschen, trocken tupfen und anschließend in sehr kleine Würfel schneiden. Eine Zitrone waschen und die Schale davon abreiben. Anschließend noch den Saft auspressen. Den Dill ebenfalls waschen und grob hacken. Alles zusammen mit vier Esslöffeln Olivenöl, jeweils einer Prise Zucker, Salz und Cayennepfeffer in einer kleinen Schüssel verrühren und die Lachswürfel dazugeben. Gut vermischen und eventuell erneut mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken. Den restlichen Spinat in eine Schüssel geben. Die Paprika waschen, von Strunk und Kernen befreien und anschließend in drei Zentimeter große Stücke schneiden. Die Lauchzwiebel ebenfalls waschen und in Ringe schneiden. Beides für den Salat zu dem Spinat mit in die Schüssel geben. Die zweite Zitrone halbieren und die eine Hälfte auspressen. Den Saft der halben Zitrone mit zwei Esslöffeln Olivenöl und einer Prise Zucker verrühren. Das Ganze mit Salz und Pfeffer abschmecken und über den Salat geben. Für den Kräuterquark den Schnittlauch waschen und grob hacken. Den Knoblauch abziehen und ebenfalls hacken. Beides zusammen in einer Schüssel mit dem restlichen Quark und der Buttermilch vermischen. Die Quarkpuffer mit Lachstatar auf Tellern anrichten und mit dem Salat garnieren.

Carolina Vogelsang am 05. November 2013