

Lachs-Filet mit Kartoffel-Paprika-Waffeln und Tsatsiki

Für zwei Personen

Für den Lachs:

200 g Lachsfilet, mit Haut	$\frac{1}{2}$ Zitrone	1 Zweig Thymian
Butter	Rapsöl	Salz

schwarzer Pfeffer

Für die Waffeln:

1 rote Chili	1 rote Paprika	200 g mehligk. Kartoffeln
1 Bund Frühlingszwiebeln	100 g Dinkelvollkornmehl	200 g Weizenmehl
2 TL Backpulver	1 TL Salz	2 Eier
100 ml Rapsöl	250 g Naturjoghurt	50 g Parmesan

schwarzer Pfeffer

Für den Dip:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	1 Zehe Knoblauch	200 g griechischer Joghurt
4 Zweige Minze	Salz	weißer Pfeffer

In einem Topf Wasser zum Kochen bringen und salzen. Die Kartoffeln darin bissfest garen. Für den Dip die Gurke waschen und reiben, salzen und einwirken lassen. Anschließend die Gurkenraspeln ausdrücken. Den Knoblauch abziehen, pressen und die Minze hacken. Beides zusammen mit der Gurke unter den Joghurt rühren. Mit Salz und dem weißen Pfeffer abschmecken.

Für die Waffeln die Chili und die Paprika aufschneiden, entkernen und fein würfeln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und den Parmesan reiben. Die Kartoffeln abgießen und zerdrücken. Beide Mehlsorten mit dem Backpulver, den Eiern, dem Öl, dem Joghurt, Salz und Pfeffer vermengen. Anschließend die Kartoffeln, den Parmesan, die Frühlingszwiebeln, Chili und die Paprika dazugeben und gut vermengen. Den Teig im Waffeleisen bei mittlerer Stufe ausbacken.

Das Lachsfilet salzen sowie pfeffern und in einer Pfanne mit Rapsöl auf der Fleischseite anbraten. Wenn die Seite Farbe angenommen hat, das Lachsfilet auf die Hautseite wenden und die halbe Zitrone sowie den Thymian mit in die Pfanne geben. Die Butter in die Pfanne geben, kurz aufschäumen lassen, damit sich die Aromen verbinden und den Lachs immer wieder mit der Butter übergießen.

Die Lachsfilet mit Kartoffel-Paprika-Waffeln und Tsatsiki auf Tellern anrichten und servieren.

Kathrin Woltermann am 08. September 2015