



# GSUND und GUAD

mit LIMA durch die Fastenzeit

## Erdäpfel-Kohlrabipuffer mit Forellenmousse

### Zutaten für 2 Personen:

4 Räucherforellenfilets  
1 Becher Creme Fraîche  
Abrieb einer Zitrone  
2 EL gehackte Kräuter nach Wahl (Schnittlauch, Petersilie,  
Kresse, Dill, ...)  
Salz, Pfeffer

2 Erdäpfel (vorwiegend festkochend)  
1 Kohlrabi  
1 Ei

Salz, Pfeffer, ca. 1 EL Mehl  
Fett (Öl oder Butterschmalz zum Herausbacken)

### Zubereitung:

Die Forellenfilets würfelig schneiden, mit Creme Fraîche, Zitronenschale, Pfeffer und Salz abschmecken, dann die gehackten Kräuter drunterheben.

Erdäpfel und Kohlrabi schälen, (roh) reiben, mit dem Mehl und dem Ei vermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, (wer mag, kann auch noch eine Prise Muskatnuss dazu geben.) Den Pufferteig am besten mit Hilfe eines Küchenrings in heißem Fett von beiden Seiten für jeweils 4-5 min. kross ausbacken, auf einer Küchenrolle abtropfen lassen, mit dem Forellenmousse anrichten und mit frischen Kräutern garniert servieren.

*Gutes Gelingen und guten Appetit wünscht Heike Haumer!*