

REZEPT

Spinat-Pancakes mit Lachs-Meerrettich-Tatar und Parmesan

Zutaten

- 8 Eier
- 500 g Magerquark
- 2 EL Schamel Bayerischer Meerrettich Alpensahne
- 120 g Proteinpulver, natur
- 40 g Baby-Spinat
- 200 g Lachs
- ½ Gurke
- 1 Zitrone
- 2 TL Olivenöl
- 60 g Parmesan
- 1 Prise Pfeffer, gemahlen

Zubereitung

Eier mit Magerquark, Bayerischer Meerrettich Alpensahne und Proteinpulver vermischen. Spinat waschen, trocknen und fein schneiden. Den fertigen Spinat in die Quarkmasse einrühren. Eine Pfanne mit Öl bepinseln, erhitzen und den Pancake-Teig portionsweise darin anbraten.

Lachs und Gurke in Würfel schneiden. Zitrone abreiben und auspressen. Zitronenabrieb und -saft zusammen mit Pfeffer und Olivenöl vermengen. Lachs und Gurkenwürfel damit abschmecken. Parmesan fein runter schneiden.

Lachs-Gurken-Tatar auf die Pancakes geben und mit Parmesan garnieren.

Weitere leckere Rezeptideen mit Meerrettich finden Sie auf [schamel.de](https://www.schamel.de)
