



1A+1B

Fisch

## Blinis



Zubereitungszeit  
10 minuten



Portionen  
Voor 1 persoon

### Zubereitungsart

- 1 80-90 ml kaltes Wasser mit dem Inhalt des Beutels Lachswrap mischen. Das Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und 3 Blinis backen. In die Mitte jedes der drei Blinis einen TL mageren Quark geben und etwas verstreichen. Die Thunfisch-Tartare mit etwas Zwiebel vermengen und damit einen Blini belegen. Den nächsten Blini mit der Lachs-Tartare belegen und mit Dill garnieren. Den letzten Blini mit einem TL Kaviar belegen und mit einem Büschel Gartenkresse garnieren.

### Zutaten

- ☐ 1 Beutel PS. food & lifestyle zalm wrap
- ☐ Kleines Stück frischer Thunfisch (ca. 2x2 cm), sehr fein geschnitten
- ☐ Kleines Stück frischer oder geräucherter Lachs, sehr fein geschnitten
- ☐ 1 TL Kaviar (oder andere Fischeier)
- ☐ 1 EL Olivenöl
- ☐ 3 TL magerer Quark
- ☐ 1 EL Zwiebel, sehr fein gewürfelt
- ☐ Frischer Dill, gehackt
- ☐ Gartenkresse

### Nährwerte pro Person

|               |          |
|---------------|----------|
| Energie       | 291 kcal |
| Kohlenhydrate | 6 g      |
| Fett          | 15 g     |
| Eiweiß        | 30 g     |