1A+1B Fish

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**