



Gebratene Lachs-Küchlein

mit gebackenen Zucchinistiften



30-40min



2 Personen

Panko-Paniermehl, eine grobe Art von Semmelbröseln, wird besonders in der japanischen Küche verwendet. Die großen Flocken haben eine leichte, luftige Textur, die beim Rösten so richtig schön kross wird. Damit wird die Zucchini besonders knusprig! Dazu gibt es sättigende Küchlein aus gekochten Kartoffeln und Räucherlachs sowie einen frischen Joghurtdip mit Dill.

Was du von uns bekommst

- Lauchzwiebeln
- Joghurt 7
- Lachsspitzen 4
- frischer Dill
- festkochende Kartoffeln
- Panko-Paniermehl 1
- Zucchini

Was du zu Hause benötigst

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl 1

Küchenutensilien

- Backblech
- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 605kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 47.5g, Eiweiß 37.9g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen, mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und in ca. 15-20Min. weich kochen. In ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abkühlen lassen.



2. Lachs vorbereiten

Die **Lachsspitzen** ggf. mit einem scharfen Messer von der Haut befreien und mit einer Gabel in kleine Stücke zerteilen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden.



3. Zucchini panieren

Die Enden der **Zucchini** abschneiden, dann die **Zucchini** längs halbieren und in feine Stifte schneiden. Mit etwas Salz bestreuen und ca. 4-5Min. ziehen lassen. Die ausgetretene Flüssigkeit mit etwas Küchenkrepp gut abtupfen. Die **Zucchinistifte** in ca. der **1/2 des Panko-Paniermehls** wenden und auf einem Backblech verteilen.



4. Bratlinge formen

Die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen und mit den **Lauchzwiebelringen**, dem **restlichen Panko**, 2-3EL Weizenmehl und dem **Lachs** vermischen. Mit einem verquirten Ei gründlich verkneten und gut mit Salz und Pfeffer abschmecken. Falls die Masse zu klebrig ist, nach Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen. Mit angefeuchteten Händen ca. 5-6 flache **Küchlein** formen.



5. Zucchini rösten

Die **Zucchinistifte** für ca. 10-12Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig sind.



6. Küchlein braten

Währenddessen die **Küchlein** in einer großen Pfanne mit 1-2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 6-8Min. braten, bis sie goldgelb sind. Den **Dill** ohne die harten Stängel fein hacken, mit dem **Joghurt** mischen und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Bratlinge** mit den **Zucchinifritten** und dem **Joghurtdip** servieren.