



Gebratene Lachs-Küchlein

mit gebackenen Zucchinistiften



30-40min



3-4 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 knusprig wird. Damit wird die Zucchini besonders knusprig! Dazu gibt es sattmachende Küchlein aus gekochten Kartoffeln und Räucherlachs sowie einen frischen Joghurtdip mit Dill.

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

- Pflanzenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Weizenmehl ¹

- Backblech
- Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Kochtopf
- Sieb

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

Energie 515kcal, Fett 21.1g,
Kohlenhydrate 45.3g, Eiweiß 31.4g



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.



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 verquirlten 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. 6-7 flache **Küchlein** formen.



2. Lachs schneiden

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.



5. Zucchini rösten

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



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 **Zucchini** in ca. der **1/2 des Panko-Paniermehls** wenden und auf einem Backblech verteilen.



6. Kuchlein braten

Währenddessen die **Küchlein** in einer großen Pfanne mit ca. 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 **Zuccinifritten** und dem **Joghurdip** servieren.