



Lachsfríkadellen mit Ofengemüse

griechische Art mit Oliven und Dillsauce

 40-50min  2 Personen

Egal, wie das Wetter ist – dieses Gericht mutet sommerlich an und sorgt für gute Laune, denn wer kann zu mediterranen Aromen schon Nein sagen? Goldbraun gebratene Lachsfríkadellen betten sich neben ein frisch-würziges Röstgemüse aus dem Ofen, das wir mit spritziger Zitrone und aromatischen Kräutern verfeinern. Und was wäre ein Essen ohne Dip? Deshalb gibt es dazu cremigen Joghurt mit Tomaten, Dill und noch mehr Zitrone. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Päckchen griechische Gewürzmischung
- 1 Päckchen Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung
- 1 große Aubergine
- 1 Packung Babykartoffeln
- 10g Dill
- 1 Tomate
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung schwarze Oliven
- 2 Lachs-Burgerpattys ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe

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 760kcal, Fett 44.7g, Kohlenhydrate 67.3g, Eiweiß 22.3g



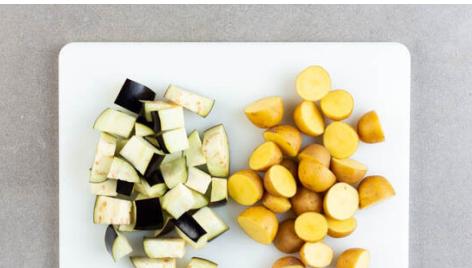
1. Würzöl anrühren

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Die **Zitronenschale** abreiben, die **Zitrone** halbieren, dann **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in dünne Scheiben schneiden. Die **griechische Gewürzmischung**, die **Knoblauch-Kräuter-Gewürzmischung**, die **Zitronenschale, 1EL Zitronensaft** und 2EL Olivenöl verrühren. Mit 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer würzen.



4. Dillsauce zubereiten

Den **Dill** **samt Stängeln** fein schneiden, die **Tomate** grob würfeln. Den **Dill**, die **½ der Tomaten**, den **Joghurt**, **1TL Zitronensaft** und 2TL Wasser verrühren. Die **Dillsauce** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Gemüse schneiden

Die **Aubergine** in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Kartoffeln samt Schale** je nach Größe halbieren oder vierteln.



3. Gemüse backen

Das **Gemüse** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit dem **Würzöl** vermengen und im Ofen ca. 15Min. backen.



5. Zitronen mitbacken

Nach ca. 15Min. Backzeit die **Zitronenscheiben** auf dem Gemüse verteilen und alles weitere 10-12Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar ist. Die **Oliven** in Ringe schneiden.



6. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis die **Pattys** goldbraun und knusprig sind. Das **Ofengemüse** auf Teller verteilen und mit den **Oliven** sowie den **restlichen Tomaten** bestreuen. Mit den **Lachsfrädeln** und der **Dillsauce** anrichten und servieren.