



Lachsfräkadel mit Ofenkarotten

und cremig-käsigem Kartoffel-Sellerie-Püree



ca. 45min



2 Personen

Heute muss was Herhaftes her! Was darf es denn sein, würzige Frikadellen oder zarter Fisch? Du kannst dich nicht entscheiden? Kein Problem: Unsere Lachsfräkadel sind zart und würzig zugleich! Begleitet werden sie von einem cremigen Püree aus Kartoffeln, Käse und Knollensellerie sowie im Ofen gerösteten Karotten, die, verfeinert mit einem Spritzer Limette, dein lang ersehntes Geschmacksabenteuer abrunden. Wohl bekomm's!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung mehligkochende Kartoffeln
- 1 Stück Knollensellerie 9
- 1 lila Karotte
- 1 Karotte
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Schnittlauch
- 1 Stückchen Hartkäse 3,7
- 250ml Milch 7
- 2 Lachs-Burgerpattys 1,4

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Honig
- 1EL Butter 7
- 1TL Senf 10
- 1TL Weizenmehl 1
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 mittelgroße Töpfe mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 812kcal, Fett 41.1g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 29.1g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Kartoffeln** und den **Knollensellerie** aufsetzen. Die **Kartoffeln** und den **Knollensellerie** schälen und in ca. 2cm große Stücke schneiden, in das kochende Wasser geben und in 15-20Min. weich kochen. Die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 5cm lange Stifte schneiden.



2. Karotten rösten

Die **Karotten** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl einreiben und im Ofen in 15-20Min. gar rösten. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **1EL Limettensaft** mit 1EL Honig und ½TL Salz verrühren und mit den gerösteten **Karotten** vermengen.



3. Sauce ansetzen

Den **Schnittlauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben. 1TL Mehl und 1TL Senf in einem zweiten mittelgroßen Topf mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. verrühren. **Tipp:** Am besten einen Schneebesen verwenden.



4. Sauce kochen

Die **½ der Milch** in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen. Die **½ des Käse** einrühren und bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Ggf. **mehr Milch** hinzufügen, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Den Topf vom Herd nehmen, dann die **Sauce** mit dem **Schnittlauch** verfeinern und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Abgedeckt warm halten.



5. Püree zubereiten

Das **Gemüse** in ein Sieb abgießen und mit dem **restlichen Käse** und **50ml Milch** zurück in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen und abgedeckt warm halten.



6. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die **Lachsfräkadellen** und das **Kartoffel-Sellerie-Püree** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Ofenkarotten** daneben anrichten, mit der **Limettenschale** garnieren und servieren.