



Lachsfrakadelle mit Ofenkarotten

und cremig-käsigem Kartoffel-Sellerie-Püree



ca. 45min



3-4 Personen

Heute muss was Herhaftes her! Was darf es denn sein, würzige Frikadellen oder zarter Fisch? Du kannst dich nicht entscheiden? Kein Problem: Unsere Lachsfrakadellen 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Stücke Knollensellerie ⁹
- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 20g Schnittlauch
- 2 Stückchen Hartkäse ^{3,7}
- 500ml Milch ⁷
- 4 Lachs-Burgerpattys ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Honig
- 2EL Butter ⁷
- 2TL Senf ¹⁰
- 2TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Töpfe mit Deckel
- große 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 829kcal, Fett 41.2g, Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 29.6g



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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 2EL Olivenöl einreiben und im Ofen in 15-20Min. gar rösten. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **2EL Limettensaft** mit 2EL Honig und 1TL Salz verrühren und mit den gerösteten **Karotten** vermengen.



3. Sauce ansetzen

Den **Schnittlauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben. 2TL Mehl und 2TL Senf in einem zweiten großen Topf mit 2EL 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** einröhren 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 **100ml Milch** zurück in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen und abgedeckt warm halten.



6. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL 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.