



## V3: Lachs-Pattys mit Tahinisaucen und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis



ca. 35min



3-4 Personen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Den saftigen Lachs-Pattys, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisaucen mit Zitrone konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

## Was du von uns bekommst

- 300g Basmatireis
- 2 Zwiebeln
- 20g Pinienkerne
- 2 Zucchini
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Knoblauchzehen
- 3 Tomaten
- 20g Petersilie
- 50g Tahini <sup>11</sup>
- 4 Lachs-Burgerpattys <sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Butter <sup>7</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse + Sieb

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

### Kochtipp

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

### Allergene

Gluten (1), Fisch (4), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 923kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 87.8g, Eiweiß 25.3g



### 1. Zwiebeln schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 2. Zwiebeln karamellisieren

In einer großen Pfanne 2EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit 1TL Salz und  $\frac{1}{2}$ TL Zucker zugeben und 5-6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln**, die Butter und die **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 4. Gemüse backen

Die **Zucchini** längs und quer halbieren und in 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschalen** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 2EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Einige **Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **2-3EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 2EL Olivenöl und 50ml Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 10-12Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 6. Pattys braten

In der Pfanne 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Lachs-Pattys** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis die **Pattys** goldbraun und gar sind. Mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit der **Tahinisause** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.