



V3: Lachs-Pattys mit Tahinisaucen und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis



ca. 35min



2 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

- 150g Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 10g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 25g Tahini ¹¹
- 2 Lachs-Burgerpattys ^{1,4}

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter ⁷
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 925kcal, Fett 53.3g, Kohlenhydrate 88.1g, Eiweiß 25.6g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



2. Zwiebeln karamellisieren

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



4. Gemüse backen

Die **Zucchini** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** 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**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Einige **Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie** samt **Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1-2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1-2EL 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 1EL 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 **Tahinisauce** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.