



## Lachsfräkadelle 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 Lachsfräkadelle 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 <sup>9</sup>
- 2 lila Karotten
- 2 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Schnittlauch
- 1 Stück italienischer Hartkäse <sup>7</sup>
- 2 Lachs-Burgerpattys <sup>1,4</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 175ml Milch <sup>7</sup>
- 1EL Honig
- 1EL Butter <sup>7</sup>
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- 1TL Weizenmehl <sup>1</sup>
- 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), Fisch (4), Milch (7), Sellerie (9), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 852kcal, Fett 42.5g, Kohlenhydrate 83.0g, Eiweiß 28.8g



**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**

125ml Milch in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen. Die **½ des Käses** einröhren und bei niedriger Hitze ca. 5Min. köcheln lassen. Den Topf vom Herd nehmen und 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.