



Kartoffel-Lachs-Küchlein mit Joghurtdip

dazu Panko-Zucchini und Gurkensalat



30-40min



2 Personen

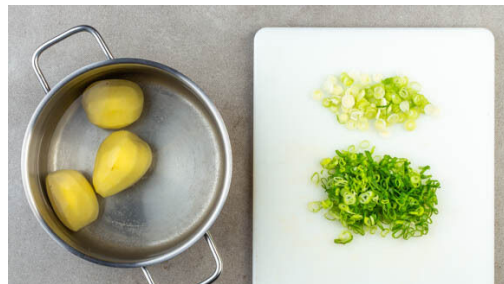
Panko-Paniermehl wird besonders in der japanischen Küche verwendet. Die großen Bröseln haben eine leichte, luftige Textur, die beim Rösten so richtig schön knusprig wird. Das macht die Zucchini besonders knusprig! Dazu gibt es sättigende Küchlein aus gekochten Kartoffeln und saftigem Stremellachs mit einem frischen Joghurt-Dill-Dip und einen knackigen Gurkensalat. Sehr lecker!

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zucchini
- 50g Panko-Paniermehl ³
- 10g Dill
- 1 Gurke
- 1 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 1 Becher Joghurt ⁴

- 1 Ei ¹
- 2EL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

Energie 807kcal, Fett 43.8g,
Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 45.0g



1. Kartoffeln kochen

4. Salat & Fisch vorbereiten

A pile of sliced cucumbers on a white cutting board. The slices are cut lengthwise, showing the green outer skin and the light green inner flesh. They are arranged in a fan-like pattern on a white rectangular cutting board, which is placed on a grey surface.

2. Zucchini schneiden



5. Küchlein formen

3. Zucchini rösten

6. Kuchlein braten

Die **Küchlein** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6–8Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Inzwischen den **restlichen Dill** mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Küchlein** mit dem **Joghurdip**, den **Panko-Zucchini** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.