



Kartoffel-Lachs-Küchlein mit Joghurtdip

dazu Panko-Zucchini und Gurkensalat



30-40min



3-4 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!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 3 Lauchzwiebeln
- 4 Zucchini
- 100g Panko-Paniermehl ³
- 10g Dill
- 1 große Gurke
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 2 Becher Joghurt ⁴

Was du zu Hause benötigst

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

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Eier (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

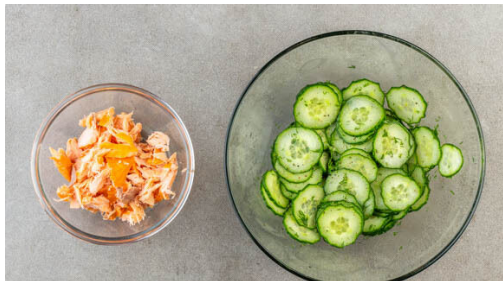
Nährwertangaben pro Portion

Energie 775kcal, Fett 42.6g,
Kohlenhydrate 56.3g, Eiweiß 42.8g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kartoffeln** schälen, mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und in 15-20Min. gar kochen. Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abkühlen lassen.



4. Salat & Fisch vorbereiten

Den **Dill** abzupfen und fein schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit 1EL Pflanzenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen, dann die **½ des Dills** untermischen. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



2. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** einmal längs und einmal quer halbieren, dann der Länge nach in fingerdicke Stifte schneiden. Mit 1 kräftigen Prise Salz bestreuen und 4-5Min. ziehen lassen. Dann die ausgetretene Flüssigkeit gut abtupfen.



5. Küchlein formen

Die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **übrigen Panko-Paniermehl**, 3EL Mehl und dem **Lachs** vermengen. 1 Ei verquirlen und mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer gründlich unter die **Kartoffelmasse** kneten. Nach Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen, falls die **Kartoffelmasse** zu klebrig ist. Mit angefeuchteten Händen **12 flache Küchlein** formen.



3. Zucchini rösten

Die **Zucchini** in der **½ des Panko-Paniermehls** wenden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10-12Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig und gar sind.



6. Küchlein braten

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