



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 Bröselflocken haben eine leichte, luftige Textur, die beim Rösten so richtig schön kross 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 783kcal, Fett 42.7g, Kohlenhydrate 58.0g, Eiweiß 43.0g



1. Kartoffeln kochen



2. Zucchini schneiden



3. Zucchini rösten

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



5. Küchlein formen

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.

6. Küchlein braten



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.

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.