



Lachsfricadelle mit Ofenkarotten

und cremig-käsigem Kartoffel-Sellerie-Püree



ca. 45min



4 Portionen

Heute muss was Herhaftes her! Was darf es denn sein, würzige Frikadellen oder zarter Fisch? Du kannst dich nicht entscheiden? Kein Problem: Unsere Lachsfricadellen 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 1 kleiner Knollensellerie ¹
- 3 lila Karotten
- 3 Karotten
- 1 unbehandelte Limette
- 10g Schnittlauch
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ⁴
- 4 Lachs-Burgerpattys ^{2,3}

Was du zu Hause benötigst

- 350ml Milch ⁴
- 2EL Honig
- 2EL Butter ⁴
- 2TL Senf ⁵
- 2TL Weizenmehl ³
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- 2 große Töpfe mit Deckel
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäl器
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

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

Allergene

Sellerie (1), Fisch (2), Gluten (3), Milch (4), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 840kcal, Fett 42.2g,



1. Gemüse kochen

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem großen 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 2EL Olivenöl einreiben und im Ofen in 15-20Min. gar rösten. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. **2EL Limettensaft** mit 2EL Honig und 1TL Salz verrühren und mit den gerösteten **Karotten** vermengen.



3. Sauce ansetzen

Den **Schnittlauch** in dünne Ringe schneiden. Den **Käse** fein reiben. 2TL Mehl und 2TL Senf in einem zweiten großen Topf mit 2EL Butter bei mittlerer Hitze 1-2Min. verrühren. **Tipp:** Am besten einen Schneebesen verwenden.



4. Sauce kochen

250ml Milch in den Topf gießen und unter Rühren aufkochen. Die **½ des Käses** einrühren 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 100ml Milch zurück in den Topf geben. Mit einem Kartoffelstampfer cremig stampfen und abgedeckt warm halten.



6. Pattys braten

Die **Burgerpattys** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-5Min. auf jeder Seite anbraten, bis sie goldbraun und knusprig sind. Die **Lachsfrikadellen** und das **Kartoffel-Sellerie-Püree** auf Teller verteilen und mit der **Sauce** beträufeln. Die **Ofenkarotten** daneben anrichten, mit der **Limettenschale** garnieren und servieren.