



## TBR V: Lachs-Pattys mit Tahinisaucen und Zucchini

dazu gebackene Tomaten, Röstzwiebeln und Reis



ca. 35min



2 Portionen

Der Duft dieses libanesisch inspirierten Gerichts hat uns ganz schnell vom Schreibtisch in die Testküche gelockt. Den saftigen Lachs-Pattys, gebettet auf gebackener Zucchini und Tomaten, getoppt mit karamellisierten Zwiebeln, gerösteten Pinienkernen und cremiger Tahinisaucen mit Zitrone konnte keiner widerstehen. Das Leben kann so schön sein!

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Basmatireis
- 1 Zwiebel
- 15g Pinienkerne
- 1 Zucchini
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie
- 25g Tahini<sup>4</sup>
- 2 Lachs-Burgerpattys<sup>1,2</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter<sup>3</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse + Sieb

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

## Kochtipp

Den Fisch beim Braten nicht zu viel bewegen, damit sich eine leichte Kruste bildet und er beim Wenden nicht zerfällt.

## Allergene

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

## Nährwertangaben pro Portion



### 1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Reis** zum Kochen bringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden.



### 2. Zwiebeln karamellisieren

In einer mittelgroßen Pfanne 1EL Butter bei mittlerer bis starker Hitze schmelzen. Die **Zwiebeln** mit  $\frac{1}{2}$ TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker zugeben und 5-6Min. karamellisieren, dabei gelegentlich umrühren. Die **Pinienkerne** in der letzten Minute dazugeben und mitsrösten, bis sie goldbraun sind. Die **Zwiebeln**, die Butter und die **Pinienkerne** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



### 3. Reis kochen

Den **Reis** in einem Sieb kalt abspülen, bis das Wasser klar bleibt. Sobald das Wasser kocht, den **Reis** hineingeben und abgedeckt bei niedrigster Hitze 12-14Min. kochen, bis das Wasser aufgesogen und der **Reis** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 4. Gemüse backen

Die **Zucchini** erst längs, dann quer halbieren und in ca. 1cm dicke Spalten schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** halbieren und mit der **Zucchini** auf einem mit Backpapier ausgelegten Blech verteilen, mit der **Zitronenschale**, dem **Knoblauch**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen und ca. 10Min. im Ofen backen.



### 5. Sauce zubereiten

Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Einige **Petersilienblätter** abzupfen und für die Garnitur beiseitelegen, die **übrige Petersilie samt Stängeln** grob schneiden und in einem hohen Gefäß mit **1-2EL Zitronensaft**, dem **Tahini**, 1EL Olivenöl und 1-2EL Wasser cremig pürieren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Pattys braten

In der Pfanne 1EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze erwärmen. Die **Lachs-Pattys** in das heiße Öl geben und auf jeder Seite 3-5Min. braten, bis die **Pattys** goldbraun und gar sind. Mit dem **Gemüse** und dem **Reis** anrichten, mit der **Tahinisauce** beträufeln und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.