



## Feine Räucherlachsfrikadellen

mit Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat



30-40min



2 Portionen

Die saftigen Räucherlachsfrikadellen aus Stremellachs mit Zitrone und Dill sind einfach köstlich, da werden sich Klein und Groß drauf einigen können. Dazu gibt es klassische Salzkartoffeln und einen knackig-cremigen Gurkensalat mit einem feinen Joghurtdressing. Guten Appetit!



## Was du von uns bekommst

- 1 Pck. mehligkochende Kartoffeln
- 1 Pck. ASC-Stremellachs <sup>2</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 große Gurke
- 1 Becher Joghurt <sup>4</sup>
- 50g Bio-Semmelbrösel <sup>3</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei <sup>1</sup>
- ½EL Senf <sup>5</sup>
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- 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), Senf (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

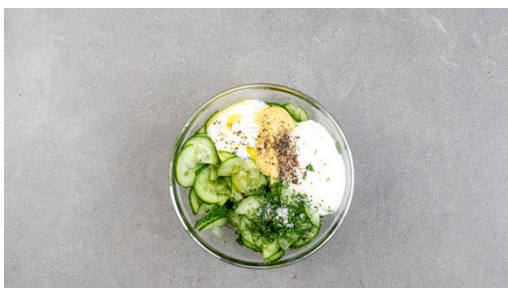
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 45.4g, Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 35.4g



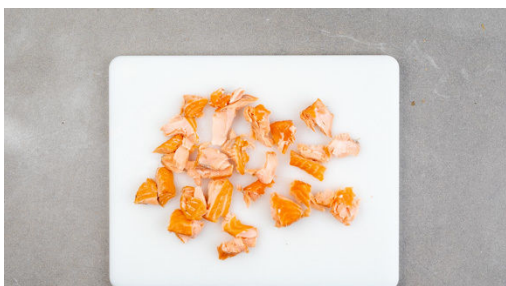
### 1. Kartoffeln kochen

Die **Kartoffeln** schälen, je nach Größe halbieren oder vierteln und in einem mittelgroßen Topf mit gesalzenem Wasser bedecken. Das Wasser zum Kochen bringen und die **Kartoffeln** 15-20Min. kochen, bis sie bissfest sind. In ein Sieb abgießen.



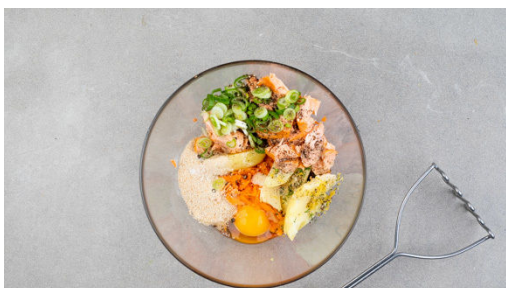
### 4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Gurkenscheiben** mit dem **Zitronensaft**, der **½ des Dills**, dem **Joghurt**, ½EL Senf und 1EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



### 2. Fisch vorbereiten

Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen



### 5. Frikadellen zubereiten

Ca. **⅓ der Kartoffeln** mit den **Karotten** stampfen und mit der **½ der Zitronenschale**, dem **restlichen Dill**, den **Lauchzwiebeln** und der **½ der Semmelbrösel** vermengen. Den **Lachs** und 1 Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann **6-8 tischtennisballgroße Kugeln** formen und diese leicht platt drücken.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zitronenschale** fein abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



### 6. Frikadellen braten

Die **Fischfrikadellen** in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **restlichen Kartoffeln** mit der **restlichen Zitronenschale** und ½EL Olivenöl verfeinern. Die **Fischfrikadellen** mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.