



Feine Räucherlachsfríkadellen

mit Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat



30-40min



3-4 Personen

Die saftigen Räucherlachsfríkadellen 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 feinem Joghurtdressing. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Stremellachs 4
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Gurken
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Senf ¹⁰
- 1 Packung Semmelbrösel 1

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ³
- Olivenöl
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Eier (3), Fisch (4), Milch (7), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 751kcal, Fett 37.4g, Kohlenhydrate 66.7g, Eiweiß 38.4g



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.



2. Fisch vorbereiten

Den **Lachs** mit einem scharfen Messer von der Haut lösen und in grobe Stücke zerteilen. Evtl. vorhandene Gräten entfernen.



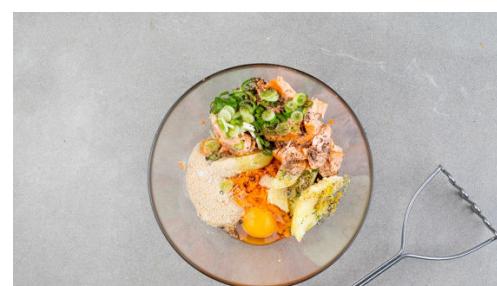
3. Gemüse vorbereiten

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



4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden. Die **Gurkenscheiben** mit dem **Zitronensaft**, der **1/2 des Dills**, dem **Joghurt**, der **1/2 des Senfs** und 1-2EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen. Ggf. auch mehr **Senf** hinzugeben.



5. Frikadellen zubereiten

Ca. **1/3 der Kartoffeln** mit den **Kartoffeln** stampfen und mit der **1/2 der Zitronenschale**, dem **restlichen Dill**, den **Lauchzwiebeln** sowie den **Semmelbröseln** vermengen. Den **Lachs** und 1 Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann **14-16 tischtennisballgroße Kugeln** formen und diese leicht platt drücken.



6. Frikadellen braten

Die **Fischfrikadellen** in einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. goldbraun anbraten. Die **restlichen Kartoffeln** mit der **restlichen Zitronenschale** und 1-2EL Olivenöl verfeinern. Die **Fischfrikadellen** mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.