

MARLEY SPOON



Feine Räucherlachsfriskadellen

mit Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat



30-40min



4 Portionen

Die saftigen Räucherlachsfriskadellen 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Pck. ASC-Stremellachs ²
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 4 Gurken
- 1 Becher Joghurt ⁴
- 50g Bio-Semmelbrösel ³

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei ¹
- 1EL Senf ⁵
- 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.

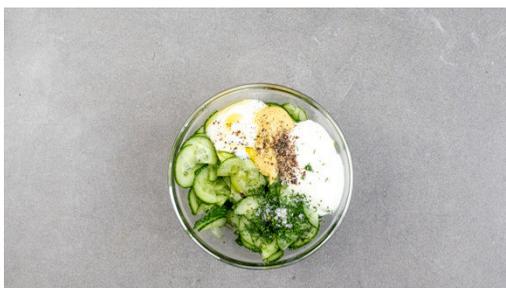
Nährwertangaben pro Portion

Energie 741kcal, Fett 38.8g,
Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 32.4g



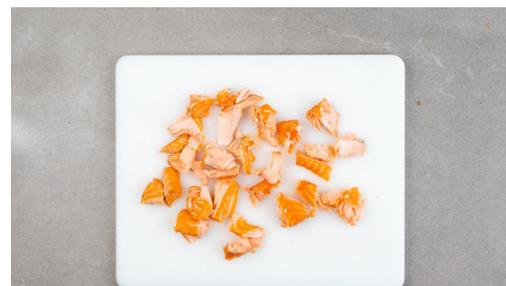
1. Kartoffeln kochen

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.



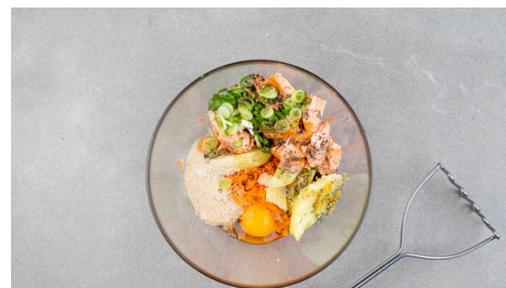
4. Gurkensalat zubereiten

Die **Gurken** längs halbieren und in möglichst dünne Scheiben schneiden oder hobeln. Die **Gurkenscheiben** mit dem **Zitronensaft**, der **½ des Dills**, dem **Joghurt**, 1EL Senf und 2EL Olivenöl vermengen und den **Salat** mit Salz, Pfeffer und Zucker nach Geschmack würzen.



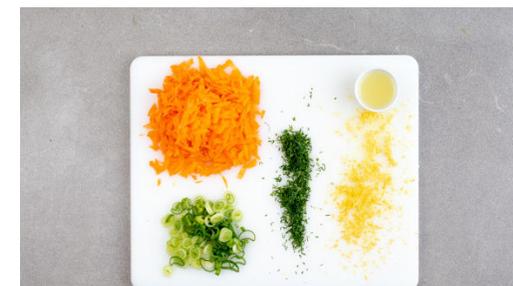
2. Fisch vorbereiten

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 den **Semmelbröseln** vermengen. Den **Lachs** und 1 Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann **12-16 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 **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Karotte** ggf. schälen und mit einer Küchenreibe grob raspeln.



6. Frikadellen braten

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