MARLEY SPOON



Kartoffel-Lachs-Küchlein mit Joghurtdip

dazu Panko-Zucchini und Gurkensalat

30-40min 2 Portionen

Panko-Paniermehl wird besonders in der japanischen Küche verwendet. Die großen Bröselflocken haben eine leichte, luftige Textur, die beim Rösten so richtig schön kross wird. Das macht die Zucchini besonders knusprig! Dazu gibt es sättigende Küchlein aus gekochten Kartoffeln und saftigem Stremellachs mit einem frischen Joghurt-Dill-Dip und einen knackigen Gurkensalat. Sehr lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Pck. festkochende Kartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 2 Zucchini
- 50g Panko-Paniermehl [3]
- 10g Dill
- 1 Gurke
- 1 ASC-Stremellachsfilet [2]
- 1 Becher Joghurt [4]

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei [1]
- 2EL Weizenmehl [3]
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Kartoffelstampfer
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Eier** (1), **Fisch** (2), **Gluten** (3), **Milch** (4).

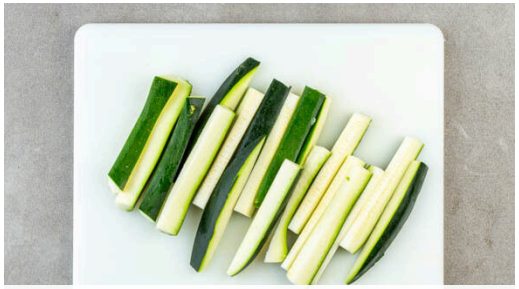
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 718kcal, Fett 38.3g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 35.5g



1. Kartoffeln kochen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **½ der Kartoffeln** schälen, mit ausreichend leicht gesalzenem Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen und in 15–20Min. gar kochen. Inzwischen die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **Kartoffeln** in ein Sieb abgießen, zurück in den Topf geben und abkühlen lassen.



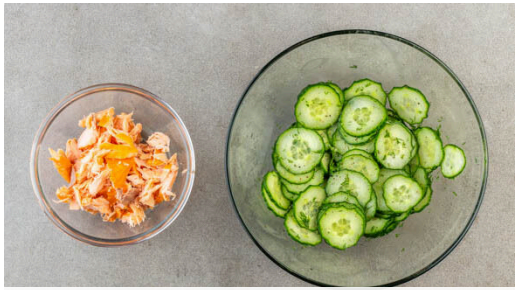
2. Zucchini schneiden

Die **Zucchini** einmal längs und einmal quer halbieren, dann der Länge nach in fingerdicke Stifte schneiden. Mit 1 Prise Salz bestreuen und 4–5Min. ziehen lassen. Dann die ausgetretene Flüssigkeit gut abtupfen.



3. Zucchini rösten

Die **Zucchinistifte** in der **½ des Panko-Paniermehls** wenden, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und 10–12Min. im Ofen rösten, bis sie knusprig und gar sind.



4. Salat & Fisch vorbereiten

Den **Dill** abzupfen und fein schneiden. Die **Gurke** in dünne Scheiben schneiden und mit ½EL Pflanzenöl, ½EL Essig und je 1 Prise Zucker, Salz und Pfeffer vermengen, dann die **½ des Dills** untermischen. Die Haut entfernen und den **Lachs** mit einer Gabel grob zerteilen, evtl. vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen.



5. Küchlein formen

Die **Kartoffeln** zu einem **Püree** stampfen und mit den **Lauchzwiebeln**, dem **übrigen Panko-Paniermehl**, 2EL Mehl und dem **Lachs** vermengen. 1 Ei verquirlen und mit je 1 Prise Salz und Pfeffer gründlich unter die **Kartoffelmasse** kneten. Nach Bedarf etwas mehr Mehl hinzufügen, falls die **Kartoffelmasse** zu klebrig ist. Mit angefeuchteten Händen **6 flache Küchlein** formen.



6. Küchlein braten

Die **Küchlein** in einer großen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 6–8Min. braten, bis sie goldbraun und gar sind. Inzwischen den **restlichen Dill** mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Küchlein** mit dem **Joghurtdip**, den **Panko-Zucchini** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**