

MARLEY SPOON



Feine Räucherlachsfriskadellen

mit Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat



30-40min



2 Personen

Die saftigen Räucherlachsfriskadellen 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

- 500g mehligkochende Kartoffeln
- 1 Packung Räucherlachsspitzen⁴
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frischer Dill
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Karotte
- 1 Gurke
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf¹⁰
- 1 Päckchen Semmelbrösel¹

Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei³
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 835.0kcal, Fett 43.2g, Eiweiß 40.1g, Kohlenhydrate 64.0g



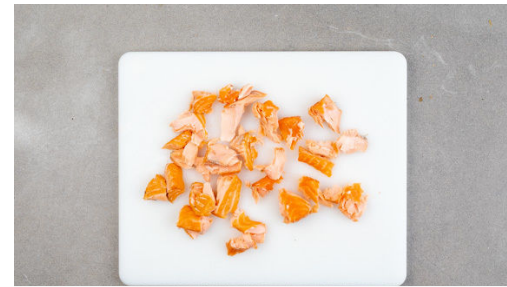
1. Kartoffeln kochen

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



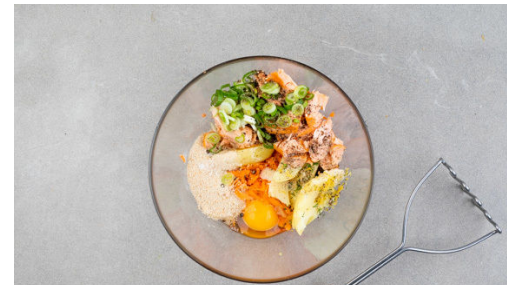
4. Gurkensalat zubereiten

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



2. Fisch vorbereiten

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



5. Frikadellen zubereiten

Ca. **1/3 der Kartoffeln** mit den **Karotten** stampfen und mit der **1/2 der Zitronenschale**, dem **restlichen Dill**, den **Lauchzwiebeln** sowie den **Semmelbröseln** mischen. Den **Lachs** und 1 Ei dazugeben und alles zu einer homogenen Masse verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann **8-10 tischtennisballgroße Kugeln** formen und diese leicht platt drücken.



3. Gemüse vorbereiten

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



6. Frikadellen braten

Die **Frikadellen** 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 1EL Olivenöl verfeinern. Die **Frikadellen** mit den **Kartoffeln** und dem **Gurkensalat** anrichten und servieren.