

# MARLEY SPOON



## Feine Räucherlachsfriskadellen

mit Kartoffeln und Gurken-Dill-Salat



30-40min



3-4 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

- 1kg mehligkochende Kartoffeln
- 2 Packungen Räucherlachsspitzen<sup>4</sup>
- 2 unbehandelte Zitronen
- 10g frischer Dill
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Karotte
- 2 Gurken
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen mittelscharfer Senf<sup>10</sup>
- 1 Packung Semmelbrösel<sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- 1 Ei<sup>3</sup>
- 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.

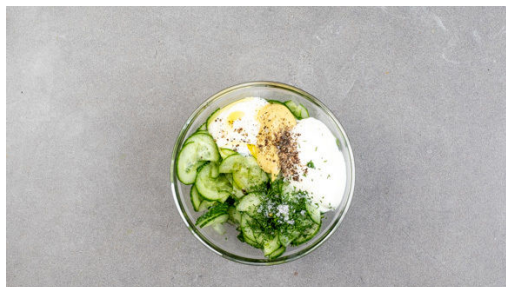
## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 736.0kcal, Fett 36.7g, Eiweiß 36.6g, Kohlenhydrate 58.5g



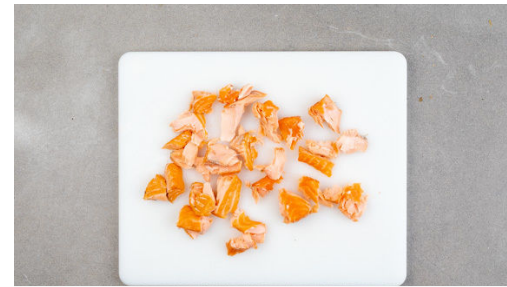
### 1. Kartoffeln kochen

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.



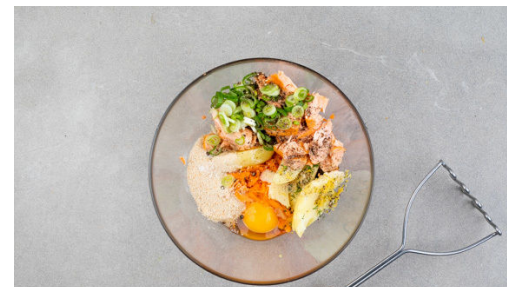
### 4. Gurkensalat zubereiten

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 1-2EL 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 **14-16 tischtennisballgroße Kugeln** formen und diese leicht platt drücken.



### 3. Gemüse vorbereiten

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitronen** halbieren und auspressen. Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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.