

# LACHSFRIKADELLE MIT WARMEM GURKENGEMÜSE



## ZUTATEN (für 4 Portionen)

- 500 g Lachsfilet
- 4 Zweige Dill
- 4 Zweige glatte Petersilie
- 1 Ei
- 1 Eigelb
- 40 g Schmand
- 40 g Paniermehl
- 1 ½ TL Salz
- 5 Prisen Pfeffer aus der Mühle
- 1 TL Zucker
- 250 g Kirschtomaten
- 1 Salatgurke
- ½ rote Zwiebel
- ½ Bund Frühlingslauch
- 40 ml Sonnenblumenöl
- 25 ml Weißwein

## NÄHRWERTE

PRO 100 GRAMM

- 94 kcal
- 8 g Eiweiß
- 5 g Fett
- 5 g Kohlenhydrate

Zeitaufwand: 45–50 Minuten

## ZUBEREITUNG

1. Für die Lachsfrikadellen das Lachsfilet kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Blätter von 2 Zweigen Dill und 2 Zweigen Petersilie fein hacken.
2. Lachswürfel und Kräuter in einen Standmixer geben – kurz mixen. Die Lachsmasse in eine Schüssel füllen und mit Ei, Eigelb, Schmand, Paniermehl, ½ TL Salz und 2 Prisen Pfeffer vermengen.
3. Aus der Lachsmasse 8 gleich große Frikadellen formen und erst mal kalt stellen.
4. Für das Gurkengemüse die Kirschtomaten waschen und halbieren. Salatgurke waschen, die Endstücke abschneiden, der Länge nach halbieren und mithilfe eines Teelöffels die Kerne herauslösen. Nun die Gurkenhälften in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. Blätter von 2 Zweigen Dill und 2 Zweigen Petersilie fein hacken, Frühlingslauch waschen und in feine Ringe schneiden. Den Strunk der Zwiebel entfernen und die Zwiebel der Länge nach in feine Streifen schneiden.
5. Für die Lachsfrikadellen eine Pfanne mit 30 ml Öl darin erhitzen, die Lachsfrikadellen bei mittlerer Hitze rundherum in ca. 7 Minuten goldbraun anbraten.
6. Für das Gurkengemüse parallel eine zweite Pfanne mit 10 ml Öl erhitzen und die Gurken mit den Kirschtomaten darin anschwelen. Zwiebel, Frühlingslauch und Kräuter zugeben und mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen. Mit dem Weißwein ablöschen.
7. Nun je 2 Lachsfrikadellen mit einem Viertel des Gurkengemüses auf einem Teller anrichten und servieren.



## REISER RÄT

Lassen Sie das Gurkengemüse nicht allzu lange erhitzen, bzw. halten Sie es nicht allzu lange warm. Es schmeckt am besten, wenn die Gurken noch leicht knackig sind und alles noch ein wenig Biss hat.

