



Lachsfrikadellen mit Gurkensalsa

Zeit gesamt
20min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Lachsfilet, tiefgefroren	600 g
Salatgurken	2 St.
Zwiebeln, gelb	2 St.
Dill, frisch	10 g
Zitronen	1 St.
Paniermehl	50 g
Eier	1 St.
Salz	
Pfeffer, schwarz	
Kressebeet	1 St.
Öl	4 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Lachsfilet am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Gurken waschen, Enden entfernen und halbieren. Zwiebeln halbieren und schälen. Dill waschen, trocken schütteln und grobe Stiele entfernen. Zitrone waschen, ca. 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen. Lachs waschen und in etwa 2 cm große Stücke schneiden.
2. Lachs, Paniermehl, Ei und Zitronenschale zugeben und 10 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Lachsmasse mit Salz und Pfeffer würzen und daraus 4 Frikadellen formen. Mixtopf ausspülen.
3. Im Mixbehälter Zwiebeln 5 Sek./Stufe 8 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben, Gurken zugeben und 5 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Beides in einer Schüssel mit Kresse, 1 EL Zitronensaft und 2 EL Öl mischen. Gurkensalsa mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und Frikadellen darin ca. 3–4 Min. auf jeder Seite anbraten. Lachsfrikadellen mit Gurkensalsa auf Teller anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	521 kcal
Kohlenhydrate	25 g
Eiweiß	37 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	31 g