



Lachsfrikadellen mit Honig-Senf-Dip

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|--------------------------|-------|
| Lachsfilet, tiefgefroren | 600 g |
| Zwiebeln, rot | 1 St. |
| Dill, frisch | 20 g |
| Bio Zitronen | 1 St. |
| Eier | 1 St. |
| Paniermehl | 4 EL |
| Salz | |
| Pfeffer, schwarz | |
| Schmand | 200 g |
| Honig | 1 EL |
| Senf | 1 EL |
| Öl | 2 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne, feine Reibe, Küchenkrepp

1. Lachs am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen. Lachs waschen, trocken tupfen und sehr fein hacken. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Dill waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Zitrone heiß waschen und etwa 1 TL Schale fein abreiben
2. In einer Schüssel Lachs mit Zwiebel, Dill, Zitronenschale, Ei und Paniermehl verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen und Masse kurz ruhen lassen.
3. In einer Schüssel Schmand mit Honig und Senf verrühren. Honig-Senf-Dip mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Aus der Lachs-Masse etwa 5 cm große Frikadellen formen. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Lachsfrikadellen im heißen Öl von jeder Seite ca. 6 Min. goldbraun braten.
5. Lachsfrikadellen auf Küchenkrepp abtropfen lassen und mit Honig-Senf-Dip servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Je feiner du den Lachs schneidest, desto besser hält die Frikadelle beim Formen und Braten.

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 525 kcal |
| Kohlenhydrate | 15 g |
| Eiweiß | 35 g |
| Ballaststoffe | 2 g |
| Fette | 36 g |