

Lachs-Frikadellen (Für 10 Kinder)

Menge	Zutat
1 große	Zwiebel
evtl. 2 EL	Sonnenblumenkerne
	Rapsöl (zum Anbraten)
500 g	Lachsfilet
8 Scheiben	Vollkorn-Toast
1-2	Gewürzgurke(n)
4	Eier
2 TL	Senf
1 TL	Jodsalz
	schwarzer Pfeffer
	frische gehackte Kräuter (wie Dill, Petersilie, Schnittlauch)

So wird's gemacht:

- Zwiebel mit den Sonnenblumenkernen in Rapsöl anschwitzen
- Lachsfilet und Toast in Würfel schneiden (ca. 1 x 1 cm)
- Gewürzgurken fein würfeln
- Eier mit Senf und den Kräutern/Gewürzen verquirlen
- Alle Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermengen
- Aus der Masse 10 Frikadellen formen und in Rapsöl ca. 3 min. von jeder Seite braten

Tipps zur Zubereitung:

- Dazu passt z. B. Stampfkartoffeln, Gurkensalat oder Rote-Bete-Rohkost und Kräuterquark
- Auch mit anderem Seefisch lecker

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages