

Lachsfrikadellen mit Dillsoße

(5 Kinderportionen)

Menge	Zutat
1	Vollkornbrötchen
Etwas	Wasser zum Einweichen
200 g	Lachsfilet
½	Zwiebel, fein gehackt
1	Bund Dill
1	Ei
	Jodsalz, Pfeffer
1,5 EL	Vollkornmehl
1 EL	Rapsöl
5 EL	Milch
200 ml	Gemüsebrühe
	Saft einer halben Bio-Zitrone

So wird's gemacht:

- Brötchen in Wasser einweichen und anschließend gut ausdrücken. Fisch in kleine Stücke schneiden. Dill hacken.
- Fisch, Brötchen, Zwiebel, die Hälfte vom Dill und Ei zu einer Masse verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.
- Mit den Händen fünf Frikadellen formen und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und Frikadellen von jeder Seite 5 Minuten braten.
- Für die Soße Milch in Gemüsebrühe einrühren, Zitronensaft dazugeben und mit dem restlichen Dill, Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp:

Dazu passt Gemüsereis.

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium
für Ernährung, Landwirtschaft
und Verbraucherschutz

Vernetzungsstelle Kitaverpflegung Niedersachsen

Langer Hof 6
38100 Braunschweig

www.kitavernetzungsstelle-niedersachsen.de
E-Mail: kitavernetzung@vzniedersachsen.de
Tel.: 0531 618310-31

verbraucherzentrale

Niedersachsen