



Lachsfrikadellen

Zutaten

500 ml Gemüsebrühe	1 Ei
360 g TK-Lachsfilets	Salz
1 Bio-Limette	Pfeffer
2 Scheiben Toastbrot	2 El Butter

Zubereitung

Kochen Sie die Brühe in einem Topf auf. Den Lachs (evtl. zuvor entgräten) in die Brühe legen. Zugedeckt auf der ausgeschalteten Kochstelle 5-6 Min. gar ziehen lassen. Anschließend den Lachs herausheben und abkühlen lassen.

Inzwischen die Limette waschen und ca. 2 TL Schale abreiben. Danach die Frucht halbieren und 1 El Limettensaft auspressen. Das Toastbrot würfeln. Den Lachs mit den Händen zerkleinern und in eine Schüssel geben. Toastwürfel, Ei, Limettenschale und -saft, Salz und Pfeffer hinzugeben und mit den Händen zu einer lockeren Masse verkneten.

Die Masse in 4 Portionen teilen und zu Frikadellen formen. In der heißen Butter bei mittlerer bis starker Hitze von jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten.