

Rezeptidee

Lachsstäbchen mit Kartoffel-Mandel-Püree



Zutaten Für Portionen

- 160 g Alnatura Origin Lachsfilets (tiefgekühlt)
- 400 g Alnatura mehligkochende Kartoffeln
- 150 ml Alnatura Mandeldrink ungesüßt
- ½ TL Alnatura Meersalz
- 1 EL Alnatura Mandelmus braun
- 100 g Alnatura Schmand
- 55 g Alnatura Tomate-Basilikum-Aufstrich
- 1 EL Alnatura Weizenmehl Type 405
- 1 Alnatura Ei
- 2 EL Alnatura Dinkelsemmelbrösel
- 1 EL Alnatura Bratöl

Tipp:

Wer keine beschichtete Pfanne hat, legt Backpapier auf den Pfannenboden und gibt das Öl darauf. So lösen sich die Filets leichter.

Zubereitung 30 min + 2 h Auftauzeit

1. Lachs mindestens 2 h bei Zimmertemperatur auftauen lassen.
2. Kartoffeln schälen und klein würfeln und mit Mandeldrink und Salz in ca. 7 min weich kochen. Mandelmus zugeben und alles zu einem Püree stampfen.
3. Schmand und Tomatenaufstrich in einer Schüssel vermischen.
4. Lachsfilets waschen, trocken tupfen und in 5 cm lange Stäbchen schneiden. Mehl, Ei und Semmelbrösel auf 3 Schalen verteilen und das Ei verquirlen. Die Lachsstücke zunächst in Mehl, dann in Ei und zum Schluss in Semmelbröseln gründlich panieren. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den panierten Lachs hineingeben und bei mittlerer Hitze 2 min je Seite braten.
5. Lachsstäbchen zusammen mit dem Kartoffel-Mandel-Püree und dem Tomatenschmand auf 2 Tellern anrichten.