

▪ **Die Küchenschlacht – Menü am 01. Oktober 2024** ▪
Vorspeise mit Zora Klipp



Davina Manderla

Lachs-Kartoffel-Bratlinge mit Senf-Dip und buntem Salat

Zutaten für zwei Personen

Für die Bratlinge:

160 g Lachsfilet, ohne Haut
 160 g Kartoffeln
 1 Zitrone, Saft & Abrieb
 1 Ei
 5 g Schnittlauch
 15 g Dill
 2 EL Weizenmehl
 3 EL Pflanzenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Die Zitrone unter heißem Wasser abspülen, die Schale abreiben und anschließend halbieren. Saft der Zitrone auspressen.

Lachs mit Salz und Pfeffer würzen und mit etwas Zitronensaft für 2-3 Minuten anbraten. Den gebratenen Lachs zupfen und abkühlen lassen. Kartoffeln waschen, schälen und mit einer Küchenreibe grob reiben. Kartoffeln etwas stehen lassen. Die Flüssigkeit aus den Kartoffeln ausdrücken, ggf. durch ein Küchentuch. Kräuter hacken.

Kartoffeln, Lachs, Schnittlauch, 2/3 des Dills, 2/3 TL Zitronenabrieb, Ei und Weizenmehl vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu kleinen Talern formen und in Öl beidseitig anbraten.

Für den Dip:

100 g griechischer Joghurt
 2 TL Dijonsenf
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Joghurt mit Senf vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Für den Salat:

60 g Blattsalat
 1 gelbe Paprika
 1 rote Paprika
 50 g Cherrytomaten
 1 Möhre
 2 kleine Salatgurken
 1 Zitrone, Saft
 1 EL Olivenöl
 Salz, aus der Mühle
 Schwarzer Pfeffer, aus der Mühle

Salat waschen und mundgerecht schneiden. Cherrytomaten halbieren. Möhre raspeln und Gurke klein schneiden. Saft der Zitrone auspressen. Olivenöl, den restlichen Dill (s.o), Salz und Pfeffer sowie Zitronensaft vermengen und mit Salat vermischen.

Das Gericht auf Tellern anrichten und servieren.



Sollten Sie **Lachs** verarbeiten wollen, dann greifen Sie am besten auf pazifischen Lachs zurück. Laut WWF sind Fische aus folgenden Gebieten zu empfehlen (Stand September 2024):

- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Alaska (Wildfang, alle Fangmethoden)
- 1. Wahl (pazifischer Lachs): Nordostpazifik FAO 67: Kanada, Buckellachs (*Oncorhynchus gorboscha*), Ketalachs

(*Oncorhynchus keta*): Umschließungsnetze (Ringwaden), Haken
und Langleinen (Schleppangeln)