

Rezept

Lachsfrikadellen mit Spezial-Mayo

Ein Rezept von Lachsfrikadellen mit Spezial-Mayo, am 29.09.2023

Zutaten

Für die Mayo:

1/4 Zitrone	70 g Joghurt (1,5 % Fett)
2 EL Mayonnaise (50 % Fett)	1 TL Honig
1 TL Senf	Salz
Pfeffer	

Für die Frikadellen:

200 g Lachsfilet	1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe	1/4 Zitrone
3 EL Joghurt (1,5 % Fett)	3 EL Semmelbrösel
1 Ei (M)	Salz
Pfeffer	1 EL TK-Petersilie
1 TL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 480 kcal, 31 g F, 27 g EW, 21 g KH

Zubereitung

1. Für die Mayo die Zitrone auspressen. Den Joghurt mit Mayonnaise, Honig, Senf und Zitronensaft glatt verrühren. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Mayo entweder so zu den Frikadellen servieren oder nach Belieben vorher noch ein bisschen aufpeppen: siehe Tipp. Bis zum Servieren kalt stellen.
2. Für die Frikadellen das Lachsfilet waschen, trocken tupfen und falls nötig von den Gräten befreien. Das Filet in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel und den Knoblauch schälen und grob hacken. Den Saft der Zitrone auspressen. Alles in einen Blitzhacker geben und nicht zu fein pürieren. Dann mit Joghurt, Semmelbröseln und Ei zu einer geschmeidigen Masse verkneten. Mit Salz, Pfeffer und der Petersilie würzen. Mit angefeuchteten Händen 4 gleich große Frikadellen aus der Masse formen.
3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Darin die Frikadellen bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in jeweils 4-5 Min. goldbraun braten. Die Pfanne dabei mit einem Deckel verschließen. Fertige Lachsfrikadellen auf Tellern anrichten und mit der Spezial-Mayo servieren. Wer mag, reicht dazu noch einen bunten Salat.