

Rezept

Lachsküchlein mit Edamamestampf

Ein Rezept von Lachsküchlein mit Edamamestampf, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Lachsküchlein:

| | |
|--------------------------------|--|
| 300 g Lachsfilet | 2 1/2 EL Öl |
| Salz | Pfeffer |
| 1/2 rote Paprika | 1 Schalotte |
| 2 Eier | 50 g Feinblatt-Haferflocken |
| 3 EL Joghurt | 1/2 TL Senf |
| 1/2 TL Honig | 6 Schnittlauchhalme (nach Belieben) |
| 1 Spritzer Zitronensaft | |

Für den Stampf:

| | |
|---|---------------------------------------|
| 150 ml Hühnerbrühe (ersatzweise Gemüsebrühe) | 400 g Edamame (frisch oder TK) |
| 3 EL Rapsöl | 1/2 TL Knoblauchpulver |
| Salz | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 275 kcal, 16 g F, 13 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Für die Lachsküchlein den Backofen auf 180° vorheizen, ein Blech mit Backpapier belegen. Das Lachsfilet trocken tupfen, auf dem Blech mit 1/2 EL Öl bestreichen, mit Salz und Pfeffer würzen. Den Lachs im Ofen (Mitte) 10-12 Min. garen. Dann in das Backpapier wickeln und abkühlen lassen.
2. Die Paprika waschen, weiße Trennwände und Kerne entfernen, die Hälfte fein würfeln. Die Schalotte schälen und fein würfeln. In einer Pfanne 1/2 EL Öl erhitzen, Schalotte und Paprika darin ca. 6 Min. braten.
3. Die Eier in einer Schüssel verquirlen und mit Haferflocken, Joghurt, Senf, Honig und der Paprika-Schalotten-Mischung verrühren. Nach Belieben den Schnittlauch waschen und trocken schütteln, in Röllchen schneiden und untermischen. Mit Salz und Zitronensaft würzen. Den Lachs mit zwei Gabeln zerzupfen, ebenfalls untermischen und die Masse kalt stellen.
4. Für den Stampf die Brühe aufkochen und die Edamame darin erhitzen. Das Öl dazugeben, mit Knoblauchpulver und Salz würzen. Die Edamame mit dem Pürierstab grob mixen.

5. In einer großen Pfanne 1 EL Öl erhitzen. Mit einem Esslöffel die Hälfte der Lachsmasse zu vier kleinen Küchlein formen und in der Pfanne auf beiden Seiten jeweils 3 Min. anbraten. Herausnehmen, das restliche Öl (½ EL) erhitzen und aus der übrigen Lachsmasse ebenfalls vier Küchlein braten. Die Küchlein etwas abkühlen lassen und mit dem Stampf servieren.