

Rezept

Süßkartoffel-Bratlinge mit Lachs

Ein Rezept von Süßkartoffel-Bratlinge mit Lachs, am 28.06.2026

Zutaten

Für die Bratlinge

400 g Süßkartoffeln	1 Ei (M)
100 g Vollkorn-Dinkelmehl	1 TL frisch geriebene Muskatnuss
½ TL Salz	2 EL Olivenöl

Für den Lachs

2 Stücke Lachsfilet (à 100 g)	4 Stängel Dill
½ Zitrone	1 EL Butter
1 EL Vollkorn-Dinkelmehl	200 g Sahne
2 EL geriebener Parmesan	Salz
Pfeffer	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 995 kcal, 55 g F, 40 g EW, 82 g KH

Zubereitung

1. Für die Bratlinge die Süßkartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Süßkartoffeln in einem Topf mit Wasser bedecken, aufkochen und zugedeckt bei mittlerer Hitze in ca. 15 Min. garen. Anschließend die Kartoffeln abgießen.
2. Inzwischen den Lachs kalt abbrausen und mit Küchenpapier trocken tupfen. Den Dill waschen, trocken schütteln und die Spitzen abzupfen, einige davon beiseitelegen. Den Saft der Zitrone auspressen.
3. Die Butter in einer Pfanne schmelzen, das Mehl dazugeben und gründlich einrühren. Die Mehlschwitze mit der Sahne ablöschen und aufkochen. Dill, Zitronensaft und Parmesan dazugeben und unterrühren. Die Sauce mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Lachsfiletstücke in die Sauce legen und 4 Min. darin schmoren, anschließend wenden und weitere 4 Min. schmoren.
4. In einer Schüssel die Süßkartoffeln stampfen. Ei, Mehl, Muskat und Salz dazugeben und mit sauberen Händen verkneten.
5. Aus der Masse mit nassen Händen acht Bratlinge formen. 1 EL Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und vier Bratlinge darin bei mittlerer Hitze in 4-5 Min. goldbraun anbraten. Zwischendurch wenden. Im restlichen Öl die übrigen vier Bratlinge genauso braten. Bratlinge, Lachs und Sauce auf zwei Teller verteilen, mit übrigem Dill garnieren.