



Hauptspeise

# Lachsfrikadelle

## mit Rahmspinat

- 🕒 30 min Zubereitungszeit
- 🕒 30 min Kochzeit
- 🔥 615 kcal pro Portion
- Mittel
- 📖 Deutsche Küche
- 🌐 International
- 🐟 Fisch



## Zutaten

2 Portionen

400 g TK-Spinat

300 g Lachsfilet

1 Tl Butter

1 Tl Mehl

100 ml Sahne

100 ml Milch

1 Schalotte

0,25 Bund Dill

1 Tl Senf

2 El Semmelbrösel

0,50 Tl Knoblauchpulver

2 El Pflanzenöl zum Braten

1 Prise Muskatnuss, gemahlen zum Würzen

1 Prise Salz & Pfeffer zum Würzen

## Zubereitung

- 1 Spinat mit einem Schuss Wasser in einem kleinen Topf leicht erhitzen, bis der Spinat aufgetaut ist.
- 2 Butter in einem kleinen Topf erhitzen. Mehl hinzugeben und leicht rösten. Milch und Sahne unter Rühren hinzugeben. Mit Muskatnuss, Salz und Pfeffer würzen. Spinat hinzugeben und kurz aufkochen.
- 3 Schalotte schälen und in feine Würfel schneiden. Dill fein hacken. Lachs abwaschen, trocken tupfen, ggf. von der Haut befreien und ebenfalls fein hacken. Alles zusammen mit Senf, Semmelbröseln, Knoblauchpulver, Salz und Pfeffer würzen. Anschließend zu 4–6 gleich großen Frikadellen formen.
- 4 In einer Pfanne Öl erhitzen. Lachsfrikadellen darin knusprig braun braten. Anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen.
- 5 Lachsfrikadelle zusammen mit dem Rahmspinat auf Tellern anrichten.

# Nährwerte

	<b>pro 100g</b>	<b>pro Portion</b>
Brennwert	496kJ /119kcal	2.576kJ /615kcal
Fett	9g	41g
davon gesättigte Fettsäuren	4g	17g
Kohlenhydrate	5g	21g
davon Zucker	2g	7g
Eiweiß	9g	42g
Salz	1g	4g