

LACHSBRATLINGE

Zutaten
(für 4 Portionen= 12 Bratlinge)
400 g Lachsfilet ohne Haut
1 Eiweiß
1 EL Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Chili
2 EL feine Haferflocken
2 Lauchzwiebeln
4 EL Albaöl
Schalotten-Schnittlauch Dip:
100 g Crème fraîche
100 g Frischkäse
1 TL Zitronensaft
1 Schalotte
½ Bund Schnittlauch
Salz, Pfeffer
Schnittlauchröllchen zur Dekoration

Zubereitung
Angefrorenes bzw. angetautes Lachsfilet ganz fein würfeln. Lauchzwiebeln in feine Röllchen schneiden. Anschließend die Lachsfilet-Würfel und die Lauchzwiebel-Röllchen mit dem Eiweiß, den Haferflocken, dem Zitronensaft und den Gewürzen zu einem Teig vermengen und diesen kurz im Eisfach ruhen lassen.
12 kleine Bratlinge formen und diese im heißen Albaöl von beiden Seiten je 2 Minuten braten.
Für den Dip die Schalotte sehr fein würfeln, Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Alle Zutaten vermengen, abschmecken und mit Schnittlauch garnieren.
Die Lachsbratlinge warm oder kalt mit dem Dip servieren.

Tipp
Anstatt Lachs eignen sich auch Seelachs, Kabeljau oder Heilbutt.
Zum Zubereiten der Lachsbratlinge Einmalhandschuhe verwenden.

Nährwertinformation für eine Portion:
470 kcal | 38 g Fett | 25 g Eiweiß | 7 g Kohlenhydrate | 101 mg Cholesterin

Albaöl®