



Wild, Natürlich & Nachhaltig®

Alaska-Wildlachsfrikadellen mit Glasnudelsalat

Zutaten für 4 Personen:

Wildlachsfrikadellen:

1 Bund feine Lauchzwiebeln
4 Scheiben Toastbrot
1 Limette, unbehandelt
800 g Wildlachsfilet, ohne Haut
1 Eigelb (M)
Salz
schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
60 g Sesam, geschält
15 ml Erdnussöl

Glasnudelsalat:

100 g Glasnudeln
Salz
1 Flug-Mango
1 Salatgurke
½ Bund Minze
25 ml Limettensaft
80 ml Sweet-Sour-Sauce
10 ml Sesamöl



Zubereitung:

1. Für die Lachsfrikadellen Lauchzwiebeln putzen und sehr fein schneiden. Toastbrot von der Rinde befreien und in der Küchenmaschine fein mahlen. Limette heiß waschen und abtrocknen. Schale fein reiben und den Saft auspressen. Lachsfilet sehr fein würfeln oder durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen.
2. Lauchzwiebeln, Krumen, Limettenschale sowie Lachs mit Eigelb vermengen und mit Limettensaft, Salz sowie Pfeffer abschmecken. Aus der Masse 8 bis 12 kleine Frikadellen formen, in Sesam wälzen und in einer beschichteten Pfanne in Öl von beiden Seiten jeweils zwei Minuten goldbraun braten.
3. Für den Salat Glasnudeln in kochendem Salzwasser bissfest quellen lassen, dann abgießen und kalt spülen. Mango sowie Gurke schälen und in feine Streifen schneiden, dabei entkernen. Minzblätter von den Stielen streifen und grob zupfen.
4. Für das Dressing Limettensaft, Sweet-Sour-Sauce sowie Sesamöl verrühren und mit den Glasnudeln, Gurke, Mango sowie Minze vermengen, gegebenenfalls mit weiterem Limettensaft sowie Salz abschmecken.
5. Die Frikadellen auf dem Glasnudelsalat in kleinen Gläsern anrichten.

Alaska Seafood Marketing Institute
Ansprechpartner: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafoodceu@alaskaseafood.org
Fotonachweis: Alaska Seafood
Abdruck honorarfrei
Zwei Belegexemplare erbeten



Tipp: Das Fischfilet lässt sich besonders fein schneiden, wenn man es vorher anfriert.

Zubereitungszeit: 50 min.

Nährwertangaben pro Portion:

Energie: 670 kcal/2810 kJ

Eiweiß: 48 g

Fett: 37 g

Kohlehydrate: 35 g