

Zander-Lachs-Frikadellen, Kartoffelpüree, Gurken-Salat

Für zwei Personen

Für den Kartoffelbrei:

300 g mehligk. Kartoffeln	50 ml Milch	75 ml Sahne
25 g kalte Butter	2 Zweige glatte Petersilie	Muskatnuss
Salz	Pfeffer	

Für die Frikadellen:

125 g Lachsfilet	125 g Zanderfilet	$\frac{1}{4}$ Bund Frühlingszwiebeln
$\frac{1}{4}$ Knoblauchzehe	1 cm Ingwer	1 Zitrone, Saft, Abrieb
25 g Weißbrot	1 Ei	30 ml Milch
Olivenöl	Paniermehl	$\frac{1}{4}$ TL Currypulver
Salz	Pfeffer	

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke	$\frac{1}{2}$ Zitrone, Abrieb	2 EL Schmand
10 ml weißer Balsamico	10 ml Olivenöl	$\frac{1}{4}$ TL Wasabipaste
2 Zweige frische Minze	1 Prise Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffelbrei:

Die Kartoffeln schälen und in kleine Stücke schneiden. Kartoffeln in einen Dampfeinsatz geben. Deckel schließen und die Kartoffeln über dem kochenden Wasserbad 15-20 Minuten weich garen.

Kartoffeln ein- bis zweimal durch eine Kartoffelpresse drücken.

Zwischenzeitlich Milch und Sahne in einem Topf geben und aufkochen.

Mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen. Kartoffelmasse nach und nach unter die Milchsahne mischen. Butter in Würfel schneiden und unter den heißen Kartoffelbrei rühren. Evtl. mit dem Pürierstab nacharbeiten.

Petersilie fein hacken und darüberstreuen.

Für die Frikadellen:

Weißbrot in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Milch darüber gießen und die Brotwürfel zudeckt einweichen.

Frühlingszwiebeln putzen und in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein schneiden. Knoblauch abziehen und fein hacken.

Lachs- und Zanderfilet in kleine Würfel schneiden und in eine Schüssel geben. Ei trennen und Eigelb, die eingeweichten Weißbrotbrösel und die Frühlingszwiebelringe dazugeben und locker vermischen. Salz, Pfeffer, Currypulver, Ingwer, Knoblauch, $\frac{1}{4}$ TL Zitronenabrieb und etwas Zitronensaft zur Fischmasse geben und untermischen. Die Masse zu kleinen Pflanzlerl formen und im Paniermehl wenden. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Pflanzlerl darin bei milder Hitze auf beiden Seiten je etwa 5-6 Minuten braten. Die Pflanzlerl herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für den Gurkensalat:

Gurke halbieren und das Kerngehäuse mit einem Löffel entfernen. Auf einem feinen Hobel in Scheiben hobeln. Mit Salz einsalzen und anschließend in einem Tuch auspressen. Zusammen mit den restlichen Zutaten vermischen und zu einem cremigen Gurkensalat anrühren. Mit einigen Minzblättern garnieren.

Anja Welzmler am 28. Juli 2025