

Lachsbuletten mit Kartoffelsalat

- 350 g festkochende Kartoffeln
- 1 kleine Zwiebel
- 100 ml Gemüsebrühe
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- aus der Mühle: Pfeffer
- 0,5 Salatgurke
- 3 Stängel Estragon
- 4 EL natives Olivenöl
- 300 g (ohne Haut) Lachsfilet
- 1 TL abgeriebene Zitronenschale
- 3 EL Zitronensaft
- 50 g Vollkorn-Semmelbrösel
- 2 (Größe M) Eier

Kartoffeln waschen und in einem Topf in Wasser etwa 20 Minuten weich garen. In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen, fein würfeln und in einem kleinen Topf mit der Brühe aufkochen. Anschließend mit geschlossenem Deckel bei schwacher Hitze etwa 2 Minuten köcheln lassen. In eine Salatschüssel gießen, mit Essig, Salz und Pfeffer verrühren. Kartoffeln abgießen, kurz ausdampfen lassen und pellen.

Kartoffeln noch warm in Scheiben schneiden und vorsichtig unter den Zwiebelsud mischen. Gurke putzen, waschen und auf einer Gemüsereibe in dünne Scheiben hobeln. Estragon waschen, trocken tupfen, Blätter abzupfen und einige zum Garnieren beiseitelegen, den Rest in feine Streifen schneiden. Gurke und den geschnittenen Estragon mit der Hälfte des Olivenöls unter die Kartoffelscheiben mischen und den Salat nochmals abschmecken.

Lachs waschen, trocken tupfen und in feine Würfel schneiden. Zitronenschale und -saft mit Semmelbröseln, Eiern und Lachswürfeln mischen. Die Masse mit Salz und Pfeffer würzen und gründlich verkneten. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen pro Portion 3 Buletten formen und in einer Pfanne im übrigen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite etwa 3 Minuten braten. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Mit dem Kartoffelsalat servieren und mit Estragon garnieren.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 29.01.2024

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen