

## Mediterrane Lachsfrikadelle

Für 4 Personen:  
94,5 g pro Portion - 378 g Gesamtmenge



Anz.	Zutat	Menge
1,7 Portionen	Lachs roh	250 g
0,66 Esslöffel	Parmesan	20 g
2,0	getrocknete Tomate	20 g
0,50	Quark entrahmt	50 g
0,1 Esslöffel	Meerrettich roh	15 g
0,20 Teelöffel	Zitronenschale	1 g
1 Stück	Knoblauch roh	2 g
1,7 Esslöffel	Rüböl (Rapsöl)	20 g

1 Teil vom Lachs grob zerkleinern und mit dem Zauberstab pürieren. Den anderen Teil (60g) in kleine Würfel schneiden und aufheben. Die getrockneten Tomaten in Würfel schneiden und in die Lachsfarce geben.

Restliche Zutaten in die Farce geben und mit Salz, Pfeffer und fein gehacktem Knoblauch abschmecken. Zum Schluss die Lachswürfel mit der Masse gut vermischen. Mit feuchten Händen 4 gleich große Frikadellen formen und in der Pfanne braten.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf eine Portion von 94,5 g

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Vitamin B1 (Thiamin)	Vitamin C (Ascorbinsäure)	Calcium	Eisen
190 kcal	13,6 g	1,17 g	15,8 g	101 µg	4,75 mg	74,4 mg	278 µg

Ballaststoffe	Cholesterin	n-3 Fettsäuren	n-6 Fettsäuren
0,29 g	40,6 mg	1,92 g	1,34 g

