Lachspflanzerl mit Saubohnen-Gurken-Salat

Rezept für 4 Personen

Für die Pflanzerl:

150 ml	Milch
1 1/2	Brötchen vom Vortag, oder 4 trockene Toastbrotscheiben
1 kleine	Zwiebel
1 1/2	Knoblauchzehen
1 EL	Butter
2 EL	Butterschmalz
80 g	Staudensellerie
160 g	Lachs
120 g	Räucherlachs
1 kleines	Ei

Salz, Pfeffer, Muskat

Für den Salat:

160 g	frische Saubohnen ohne Schalen (entspricht Brutto etwa 800 g)
1	Gurke
1/2 Bund	Schnittlauch
120 g	Joghurt (3,5%)
40 ml	Milch
1/2 TL	Fenchelsamen
1/2 TL	Korianderkörner
1/4 TL	gemahlener Kreuzkümmel

Außerdem:

1	Passionsfrucht
1 EL	Nussöl

Zubereitung:

1. Milch lauwarm erhitzen, Brötchen grob zerkleinern und in der Milch einweichen. Zwiebel und Knoblauch schälen, beides fein würfeln und mit 1 EL Butter glasig dünsten. Staudensellerie putzen, längs vierteln und in hauchdünne Scheiben schneiden. Frischen Lachs und Räucherlachs klein würfeln. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken. Das Gemüse, den Fisch und die Brotmasse mit dem Ei verkneten und mit Salz, Pfeffer und Muskat abschmecken. Mit feuchten Händen kleine, flache Pflanzerl formen und zugedeckt beiseite stellen.
2. Ein Topf mit gesalzenem Wasser zum Kochen bringen. Die Saubohnen 2 Minuten kochen, abschrecken und nach Belieben häuten – dafür den Ansatz des Keimlings abknipsen und die Bohne aus der Hülle drücken. Die Gurken schälen, längs vierteln und mit einem Messer die Kerne wegschneiden. Gurkenstreifen quer in Scheiben schneiden und mit den Saubohnen mischen. Joghurt mit der Milch glatt rühren. Fenchelsamen grob hacken, anschließend mit Korianderkörnern im Blitzhacker zerkleinern. Den Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Gewürze und Schnittlauch zur Joghurtsauce geben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Saubohnen-Gurken-Salat mit Joghurtdressing marinieren.
3. Lachspflanzerl mit dem Butterschmalz in einer beschichteten Pfanne bei schwacher bis mittlerer Hitze 6-8 Minuten von beiden Seiten braten. Passionsfrucht halbieren, mit einem Teelöffel das Fruchtfleisch auskratzen und mit dem Nussöl verrühren. Die Lachspflanzerl mit dem Saubohnen-Gurken-Salat anrichten und mit dem Passionsfrucht-Nussöl beträufeln.

Abdruck honorarfrei
Belegexemplare erbeten
Bildquelle: LVBM oder Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft

Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft
www.milchland-bayern.de

Auswertung pro Portion:

Inhaltsstoff	Einheit	Ist
Kilokalorien		483
Kilojoule		2020
Eiweiß	g	35
Fett	g	22
Kohlenhydrate	g	36
Alkohol	g	0
Ballaststoffe gesamt	g	15

Abdruck honorarfrei
Belegexemplare erbeten
Bildquelle: LVBM oder Landesvereinigung der Bayerischen Milchwirtschaft