

NR. 3

DAS **BESTE**  
AUS DER REGION!



# LACHSFRIKADELLEN

mit Blumenkohl & Polenta

## FÜR 2 PERSONEN:

300 g Blumenkohl  
Salz, Pfeffer  
1 Frühlingszwiebel  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwer  
1 Ei (Größe M)  
1 Bund Koriander  
400 g frisches Lachsfilet  
3 EL Vollkornsemmelbrösel  
350 ml Vollmilch

60 g Polentagrieß  
(+ ca. 4 EL für die  
Frikadellen)  
3 EL Pflanzenöl  
(z. B. Sonnenblumen-  
oder Rapsöl)  
20 g rote Currypaste  
150 ml Kokosmilch

**Utensilien:**  
Küchenmaschine

## Pro Portion:

ca. 933 kcal  
58,8 g E | 48,2 g F  
64,7 g KH

## Zubereitung:

ca. 30 Minuten

30



**DAS BESTE  
AUS DER REGION!**



## LOS GEHT'S:

- 1** Den Blumenkohl abspülen, putzen und in kleine Röschen teilen. Für 4 Minuten in kochendes Salzwasser geben. Abgießen, mit kaltem Wasser kurz abschrecken und gut abtropfen lassen.
- 2** Danach die Frühlingszwiebel abspülen, putzen und in feine Ringe schneiden. Den Knoblauch und den Ingwer schälen, beides fein hacken. Das Ei trennen, das Eiweiß zur Seite stellen. Den Koriander abspülen, trocken tupfen und die Blättchen abzupfen.
- 3** Den Fisch kalt abspülen, trocken tupfen und anschließend 150 g Lachsfilet grob würfeln. Die Würfel mit dem Eiweiß und den Frühlingszwiebeln vermengen und in einer Küchenmaschine mit einem Schneidaufsatz kurz mixen. Den restlichen Lachs fein würfeln und mit den Semmelbröseln sowie der Hälfte der Ingwer-Knoblauch-Mischung unter die Masse mischen. Mit Salz abschmecken. Dann aus der Masse 6 Frikadellen formen und in den Polentagrieß drücken. Anschließend kalt stellen.
- 4** Für die Polenta die Milch aufkochen und mit Salz und Pfeffer würzen. Den Polentagrieß unter Rühren einrieseln lassen und 10 Minuten köcheln lassen, dabei regelmäßig umrühren. Vom Herd nehmen und abgedeckt quellen lassen.
- 5** Dann 2 EL Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin von jeder Seite 3–4 Minuten goldbraun braten. Das restliche Öl in einem Topf erhitzen und die übrige Ingwer-Knoblauch-Mischung darin anbraten. Die Currypaste kurz mitrösten. Dann die Kokosmilch, 50 ml Wasser sowie den Blumenkohl dazugeben und 1 Minute leicht köcheln lassen. Die Frikadellen mit Polenta, Blumenkohl und der Currysauce anrichten. Mit Koriander garniert servieren.

**WEITERE LECKERE  
REZEPTE FINDET  
IHR HIER:**



**EDEKA DÖRFLINGER**

unterstützt den Zehnkämpfer  
Manuel Eitel auf dem Weg  
zu den Olympischen Spielen

**30** Schnelle Küche  
Gerichte, die in  
weniger als 30 Min.  
zubereitet sind