

## Lachsfrikadelle

150 g Lachsfilet  
½ Ei  
½ Schalotte  
2 Stängel Koriander  
1 Stängel Dill  
1 TL Zitronensaft  
½ TL geriebener Ingwer  
½ Esslöffel Butter  
1 TL Olivenöl  
Etwas Salz, etwas Pfeffer

---

### Nährwerte:

Ca. 240 kcal  
Kohlenhydrate: Ca. 1 g  
Fett: Ca. 13  
Eiweiß: Ca. 30 g

---

### Zubereitung:

1. Fisch waschen, trocken tupfen, und grob hacken
2. Schalotten schälen und fein würfeln
3. Knoblauch, Koriander & Dill hacken
4. Fisch, Schalotten, Knoblauch, Koriander, Dill, Ingwer & Ei zu einer Masse kneten
5. Mit etwas Zitronensaft, Salz Pfeffer würzen.
6. Frikadellen formen und in einer heißen Pfanne 2-3 min von jeder Seite anbraten.

Eignet sich mit Salat als Abendessen, mit Kartoffeln oder Wildreis als Mittagsessen.

