Lachskroketten mit Miso

Besondere Empfehlung / Ausgefallen / Weltküche / Vorspeise / Hauptspeise

Détail de la recette

Par Qookster



Difficulté	Couverts	Prix	Préparation	Cuisson
Facile	4	$	30min	20min

Konichiwa! Hier ist ein kleines japanisch inspiriertes Rezept, das der ganzen Familie schmeckt: Lachskroketten mit Miso, Yuzu-Mayonnaise und Sunomono, ein japanischer Gurkensalat. Ich serviere auch gerne einen kleinen Blattsalat oder einen asiatischen Krautsalat dazu, um eine vollwertige Mahlzeit zu erhalten. Für die Kroketten kannst du die Kräuter variieren, Gewürze hinzufügen oder andere Fischsorten ausprobieren.

Liste des ingrédients

Für die Kroketten

200 g Lachsfilet

200 g Kartoffeln

20 g Butter

1 EL Miso

1 EL Sojasauce

1/2 Bund Peterli

1/2 Bund Schnittlauch

1 TL frisch geriebener Ingwer

1/4 TL gemahlener weisser Pfeffer

100 g Mehl

1 Ei

150–200 g Panko Paniermehl

Für den Sunomono

2 kleine Gurken

1 TL grobes Salz

3 EL Reisessig

1 EL Zucker

1 TL Sojasauce

Geröstete Sesamsamen

Für die Sauce

2 EL Mayonnaise (selbstgemacht oder aus dem Supermarkt)

2 EL griechischer Joghurt

1 EL Yuzu-Saft

1 TL Aonori-Algen (optional)

Salz und Pfeffer

Étapes de préparation

1

Schäle die Kartoffeln und schneide sie in grosse Stücke gleicher Grösse (für einen gleichmässigen Garvorgang). Gib sie in einen grossen Topf mit kaltem Salzwasser und bringe sie zum Kochen. Die Garzeit beträgt circa 15–20 Minuten, ein Messer sollte ohne Widerstand durch die Kartoffeln gehen.



2

Lass sie abtropfen und gib sie dann bei mittlerer Hitze in den Topf zurück. Rühre sie 2–3 Minuten um, damit alle Feuchtigkeit entfernt wird. Gib sie dann in eine grosse Schüssel und püriere sie mit einem Kartoffelstampfer, solange sie noch warm sind. Das Püree muss nicht sehr glatt sein, vereinzelte Stückchen geben den Kroketten mehr Textur. Füge die Butter, Miso und Sojabohnen hinzu, vermenge alles und lass die Masse abkühlen, während du den Rest zubereitest.



3

Pochiere den Lachs für 8 Minuten in einem Topf mit köchelndem Wasser, lass ihn gut abtropfen und ziehe die Haut ab. Hacke die Kräuter fein und gib sie zusammen mit dem Ingwer, dem Pfeffer und dem Lachs zu den Kartoffeln, um eine homogene Masse zu erhalten.



4

Forme Kroketten in der gewünschten Grösse und stelle sie 30–60 Minuten kühl. Paniere sie dann, indem du sie zuerst in Mehl, dann in verquirltem Ei und schliesslich in Panko Paniermehl wendest. Bis zum Kochvorgang kühl stellen.



5

Für die Gurken: Schneide sie in feine Streifen, vermische sie mit dem Salz und lasse sie 10–15 Minuten in einem Sieb abtropfen. Spüle sie unter fliessendem Wasser ab und trockne sie mit Küchenpapier oder einem sauberen Küchentuch. Verrühre Essig, Zucker und Sojabohnen, giesse das Dressing über die Gurken und gib etwas Sesam dazu. Bis zum Servieren kühl stellen.



6

Kombiniere die Zutaten für die Sauce und stelle sie beiseite. Frittiere die Kroketten in einer Fritteuse bei 170°C oder in einer Pfanne mit 1cm Öl. Serviere sie heiss mit der Sauce und den Gurken. Itadakimasu!

