Lachs





Sektion Baden-Württemberg der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Vernetzungsstelle Kita- und Schulverpflegung (VNS-BW)



Gefördert durch:



Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft

Zubereitung

Lachs waschen und zu Hack verarbeiten.

Eier, Quark, Milch, Zwiebeln, Hartweizengrieß und Kräuter vermengen. Den Fisch hinzufügen und alles gut vermischen.

Mit Salz und Pfeffer mild abschmecken und z.B. mit einem Eisportionierer kleine Bällchen formen

Die Bällchen im Topf mit Dampfeinsatz oder Kombidämpfer garen.

Dazu passen Parboiled Reis und gedünstete Karotten.

Tipp: Mit einer aus den Fischresten gewonnenen Brühe oder Fischfond entsteht mit etwas Mehl und Milch eine leckere helle Soße.

Zutaten für 10 Portionen

75 g Vollei

250 g Quark, 20 % Fett 250 ml Milch, 1.5 % Fett

285 g Zwiebel

100 g Hartweizengrieß

je 5 g Dill, Schnittlauch,

Petersilie (frisch/TK)

500 g Lachs

10 g Jodsalz (insg.)

5 g Pfeffer

300 g Parboiled Reis, roh

800 g Karotten 20 ml Rapsöl

Lachs-Quark Bällchen Catering Kautt, Appenweier



www.kitaverpflegung-bw.de www.in-form.de

Nährwerte pro Portion: 263,8 g			
Energie (kcal)	328,7	Mf. ungesättigte Fettsäuren (g)	3,0
Energie (kJ)	1375,3	Kohlenhydrate (g)	38,2
Eiweiß (g)	19,2	- davon Zucker (g)	6,6
Fett (g)	10.7	Salz (g)	0.6