

Lachs-Brot-Spiessli



 für 4 Personen

 easy

 ca. 30 Min.

Zutaten

- 350 g **Lachsfilet**, graue Fettschicht entfernt, fein geschnitten
- 100 g **Brot vom Vortag**, in warmem Wasser eingeweicht, gut ausgedrückt, zerzupft
- 1 **kleine Zwiebel**, fein gehackt (siehe «Schneller gehts»)
- 3 EL **Dill**, fein geschnitten (siehe «Schneller gehts»)
- 1 EL **Senf**
- 1 TL **Salz**
- wenig **Pfeffer**
- 8 **Holzspiesschen**

Öl zum Braten

Zubereitung

1. Alle Zutaten bis und mit Pfeffer mischen, gut kneten, bis sich alles zu einer kompakten Masse verbindet. Masse in ca. 8 Portionen teilen, mit nassen Händen zu Würstchen formen, an Spiesschen stecken.

2. Öl in einer weiten beschichteten Bratpfanne warm werden lassen, Spiessli bei mittlerer Hitze rundum ca. 6 Min. braten.

Dazu passen:

Gemüse, Reis und Sauerrahm.

Service

Schneller geht's

mit unserem neuen Multi-Schneider «RizzoRazzo» sind Zwiebeln und Kräuter ruck-zuck gehackt.

Nährwert pro Person:

14 g Fett
20 g Eiweiss
12 g Kohlenhydrate
1074 kJ (256 kcal)