



Lachs-Brot-Spiessli

leicht

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 8 Stück

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 Esslöffel Dill, fein geschnitten (siehe «Schneller gehts»)

1 Esslöffel Senf

1 Teelöffel Salz

wenig Pfeffer

8 Holzspiesschen

Öl zum Braten

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.

Pro Person: 14 g Fett, 20 g Eiweiss, 12 g Kohlenhydrate, 1074 kJ (256 kcal)



Schneller gehts: Mit unserem neuen Multi-Schneider «RizzoRazzo» sind Zwiebeln und Kräuter ruck, zuck gehackt. **Weitere Infos auf Seite 13; Bestellmöglichkeit demnächst in Ihrem Briefkasten und auf unserer Website.**

www.bettybossi.ch