

Fischfrikadellen

mit Weißbrot oder Brötchen



Rezept-Idee Nr. 65

Zutaten für 3 Personen:

- 2 Scheiben Weißbrot
oder 1 Brötchen, gerne altbacken
- 300 g Kabeljau oder Lachsfilet
oder andere festfleischige Fischart
- 1 große Schalotte
- 1 Zehe Knoblauch
- 1-2 Eier
- 2 EL gehackte Petersilie
- 2 EL gehackter Dill
- 1 EL Worcestersauce
- Butter oder Rapsöl
- Pfeffer
- Salz
- etwas abgeriebene Zitronenschale
- Semmelbrösel

Rezept:

Fischfilet waschen, trocken tupfen und entgräten. Zusammen mit dem Weißbrot im Mixer zerkleinern. Die Schalotte und den Knoblauch klein hacken und in einer Pfanne in Butter oder Rapsöl kurz andünsten.

Zusammen mit den restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und gut verkneten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Ist die Masse zu fest, noch ein Ei dazugeben. Ist sie zu weich, mit Semmelbröseln andicken. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen. Öl oder Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Tipp: Dazu passt ein Knoblauchdip oder eine Honig-Senf-Dill-Sauce, ein frischer Salat oder ein Gurkensalat. Mit den Fischfrikadellen kann man sich auch einen Fischburger machen, wenn man die Frikadellen etwas flacher formt.