

Rezept

Fischfrikadellen

Ein Rezept von Fischfrikadellen, am 19.04.2024

Zutaten

400 g TK-Kabeljau- oder Seelachsfilet	1 Bund Dill
1 Bund Schnittlauch	1 Bio-Limette
1 Eiweiß	2-3 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer
80 g Rucola	12 Kirschtomaten
1 kleine Salatgurke	2 EL guter Aceto balsamico
4 EL Olivenöl	2-3 Zweige Rosmarin
50 g Butterschmalz	

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 360 kcal

Zubereitung

1. Den Fisch auftauen lassen. Die Filets abbrausen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden. Dill und Schnittlauch abbrausen und trocken schütteln. Dillspitzen hacken und Schnittlauch in Röllchen schneiden. Limette heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
2. Die Fischwürfelchen mit Dill, Schnittlauch, Eiweiß und Semmelbröseln in einer Schüssel mischen. Die Mischung mit Salz, Pfeffer, Limettensaft und -schale würzen und ca. 10 Min ziehen lassen.
3. Inzwischen den Rucola putzen, waschen und trocken schleudern. Die Tomaten waschen und halbieren. Die Gurke schälen und in Scheiben schneiden. Essig mit Salz und Pfeffer verrühren und das Öl unterschlagen. Das Dressing mit Rucola, Tomaten und Gurken locker mischen.
4. Rosmarin abbrausen und trocken schütteln. Aus der Fischmasse mit feuchten Händen Frikadellen formen. Das Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen, die Frikadellen mit den Rosmarinzwiegen darin bei kleiner bis mittlerer Hitze auf jeder Seite 5-6 Min. braten. Frikadellen und Salat anrichten und servieren. Dazu passen Salzkartoffeln.