

## Rezept

# Feine Fischfrikadellen mit Lauch und Miso

Ein Rezept von Feine Fischfrikadellen mit Lauch und Miso, am 20.12.2025

## Zutaten

**500 g** Fischfilet (z.B. Kabeljau, Rotbarsch, Seelachs oder auch Tunfisch, wenn es etwas ganz was Besonderes sein soll)

**2 EL** helle oder mitteldunkle Miso-Paste

Salz

**3 EL** Öl

**1 Stange** Lauch

**1 Stück** Ingwer (3-4 cm)

**2 EL** Sesamsamen

**1** großes Ei oder 2 kleinere Eier

eventuell wenig Wasabi (aus der Tube)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Reicht für 4: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 215 kcal

## Zubereitung

1. Das Fischfilet mit Küchenpapier trockentupfen. Mit dem Finger über das Filet fahren. Alle Gräten, die man dabei aufspürt, mit der Pinzette rausziehen. Dann das Fischfilet ganz fein hacken.

---

2. Vom Lauch das Wurzelbüschel und die welken Teile abschneiden. Die Lauchstange längs aufschlitzen, gründlich waschen und ganz fein hacken. Ingwer schälen und auch ganz fein hacken. Sesam in einer Pfanne rösten, bis er fein duftet. In den Mörser schütten und zerstoßen.

---

3. Den Lauch mit Ingwer, Sesam, Miso und Ei oder Eiern zum Fisch geben. Mit Salz und eventuell etwas Wasabi (für die, die gern scharf essen; aber nicht zu viel nehmen) würzen. Alles kräftig durchkneten und zwölf Frikadellen daraus formen.

---

4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen reinlegen und etwa 4-5 Minuten bei mittlerer Hitze braten. Umdrehen und noch mal so lange braten.