

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)	1 Stange	Lauch
		1 Stück	Ingwer (3-4 cm)
		2 EL	Sesamsamen
2 EL	helle oder mitteldunkle Miso-Paste	1	großes Ei oder 2 kleinere Eier
	Salz		eventuell wenig Wasabi (aus der Tube)
3 EL	Öl		

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.