

Rezept

Fisch-Frikadellen mit Koriander

Ein Rezept von Fisch-Frikadellen mit Koriander, am 13.05.2025

Zutaten

600 g TK-Fischfilets (z. B. Schellfisch, Kabeljau)	1 getrocknete Chilischote
3 - 4 Stängel Koriandergrün	1 Ei
2-4 EL Semmelbrösel	1 TL abgeriebene Bio-Limettenschale
Salz	Pfeffer
Öl zum Bepinseln	1 größere Grillschale

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Fischfilets bei Zimmertemperatur auftauen lassen (sie dürfen eiskalt oder noch leicht gefroren sein), waschen und trocken tupfen. In der Küchenmaschine oder mit einem großen Messer fein hacken, in eine Schüssel geben und nochmals trocken tupfen.
2. Chili fein zerbröseln. Koriander waschen und trocken schütteln. Blättchen abzupfen, fein hacken und mit Chili, Ei, 2 EL Bröseln und Limettenschale unter den Fisch mischen, salzen und pfeffern. Falls die Masse nicht zusammenhält, mehr Brösel untermengen.
3. Den Grill vorheizen. Aus der Masse 8 Frikadellen formen. Grillschale mit Öl bepinseln und auf den heißen Rost legen. Die Frikadellen mit Öl bepinseln und in der Schale bei mittlerer Hitze von beiden Seiten je 4 - 6 Min. grillen. Frikadellen mit Papaya-Chili-Dip (siehe Rezept-Tipp) genießen.