

Rezept

Fischbällchen

Ein Rezept von Fischbällchen, am 25.05.2024

Zutaten

50 g Weißbrot ohne Kruste (vom Vortag)	350 g Fischfilet (z.B. Kabeljau, Seelachs, Rotbarsch)
½ Bund Petersilie	2 EL Zitronensaft
1 Ei	Salz
Pfeffer aus der Mühle	½ TL Korianderpulver
1 EL abgeriebene Schale von einer unbehandelten Zitrone	750 g Öl zum Fritieren
	vielleicht auch Semmelbrösel

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Die Weißbrotkrume kleinschneiden und in kaltem Wasser einweichen. Das Fischfilet abtasten und alle Gräten, die vielleicht noch drinstecken, mit einer Pinzette rauszupfen. Den Fisch kleinschneiden.
2. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und fein hacken. Das Brot gut ausdrücken, mit dem Fisch und dem Zitronensaft im Mixer oder mit dem Pürierstab pürieren. Das Ei gleichmäßig unter die Masse rühren, Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver und Zitronenschale würzen.
3. Öl in einem Topf, im Wok oder in der Friteuse richtig heiß werden lassen. Zum Hitzetest einen Holzlöffelstiel reinhalten – wenn viele kleine Bläschen aufsteigen, ist's heiß genug zum Fritieren.
4. Aus der Fischmasse nun erst mal ein Miniklößchen formen (Hände unter kaltes Wasser halten, einen Löffel voll Fischpüree zwischen den Handflächen rollen). Ins heiße Öl abtauchen lassen und abwarten, was passiert: Fällt das Klößchen auseinander, ist die Masse zu weich und muß noch mit Semmelbröseln stabiler gemacht werden.
5. Nun aus dem ganzen Rest kleine Bällchen formen und immer 4-5 auf einmal fritieren. Nach 3-4 Minuten mit dem Schaumlöffel herausholen und gleich auf eine dicke Lage Küchenpapier legen.
6. Heiß, lauwarm oder kalt essen.