

Rezept

Fischbuletten mit Kräuter-Dip

Ein Rezept von Fischbuletten mit Kräuter-Dip, am 21.07.2024

Zutaten

500 g Fischfilet (z. B. Seelachs)	2 Eier (Größe M)
1 EL geriebener Meerrettich (Glas)	2 TL Zitronensaft
3 EL Semmelbrösel	Salz
Pfeffer	150 g Crème fraîche
2 EL Joghurt	2 Cornichons (+ EL Sud)
1 Bund gemischte Kräuter (z. B. Schnittlauch, Dill, Petersilie)	4 EL Rapsöl

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 40 MIN. | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal

Zubereitung

1. Das Fischfilet waschen, trocknen und in Würfel schneiden. Fisch, Eier, Meerrettich und Zitronensaft in die Küchenmaschine geben und zu einer glatten Masse zerkleinern. Die Semmelbrösel dazugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und alles gut vermischen. Den Teig in 12 Portionen teilen und daraus mit nassen Händen 12 Buletten formen. Buletten 10 Min. ins Gefrierfach legen.
2. Inzwischen die Crème fraîche mit Joghurt und Cornichonsud verrühren, salzen und pfeffern. Die Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blätter fein schneiden oder hacken. Die Cornichons klein würfeln und mit den Kräutern unterrühren. Dip kalt stellen.
3. Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Buletten darin von jeder Seite 3-4 Min. bei mittlerer Hitze goldbraun braten. Mit Kräuter-Dip servieren.