

## Rezept

# Fischbuletten mit Salat

Ein Rezept von Fischbuletten mit Salat, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>3</b> Frühlingszwiebeln	<b>4 Stiele</b> Kerbel
<b>1</b> Bio-Zitrone	<b>300 g</b> Weißfisch (oder Fischreste)
Salz	Pfeffer
<b>100 g</b> Magerquark	<b>90 g</b> zarte Haferflocken
<b>2</b> Salatgurken	<b>1 Bund</b> Dill
<b>100 g</b> Schmand	<b>1 TL</b> frisch geriebener Meerrettich
<b>1 EL</b> Weißweinessig (nach Belieben)	<b>6 EL</b> Rapsöl

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 410 kcal

## Zubereitung

1. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Kerbel waschen, trocken schütteln und grob hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen, die Zitronenschale abreiben und den Saft auspressen.
2. Den Fisch säubern, eventuell große Gräten entfernen. Fisch, die Hälfte des Zitronensafts, Salz und Pfeffer mit dem Pürierstab pürieren. Quark, Frühlingszwiebeln und so viel Haferflocken (ca. 60 g) zugeben, dass eine weiche Masse entsteht. Die Masse abgedeckt kalt stellen und quellen lassen.
3. Gurken waschen und die Enden abschneiden. Gurken mit Schale in feine Scheiben hobeln. Den Dill waschen, trocken schütteln und hacken. Mit übrigem Zitronensaft, Zitronenschale, Schmand, Salz, Pfeffer und Meerrettich verrühren. Mit den Gurken mischen. Nach Belieben mit Essig abschmecken.
4. Die Fischmasse salzen, pfeffern und zu kleinen Buletten formen, diese in den restlichen Haferflocken wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, die Buletten darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Gurkensalat servieren.