

Rezept

Fischfrikadellen mit Gurkenragout

Ein Rezept von Fischfrikadellen mit Gurkenragout, am 23.04.2024

Zutaten

600 g TK-Fischfilets (z. B. Schellfisch, Kabeljau)	3 Frühlingszwiebeln
1 Ei (Größe M)	2 EL Semmelbrösel
Salz	Pfeffer
2 Salatgurken (à ca. 400 g)	1 EL Butter
100 ml Gemüsebrühe	150 g Sahne
1 Pck. TK-Dill (50 g)	2 EL Öl

Rezeptinfos

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

Zubereitung

1. Fischfilets ca. 2 Std. bei Raumtemperatur oder über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Filets waschen, trocken tupfen und in der Küchenmaschine oder mit einem Messer fein hacken. Frühlingszwiebeln waschen und putzen. Weiße und hellgrüne Teile getrennt fein würfeln. Zwiebelgrün mit Fisch, Ei und Bröseln vermischen, salzen und pfeffern. Aus der Masse 8 Frikadellen formen.
2. Gurken schälen, längs halbieren, entkernen und würfeln. Das Weiße der Frühlingszwiebeln in der Butter glasig dünsten. Gurken 1 Min. mitdünsten. Brühe und Sahne dazugießen.
3. Das Ragout bei mittlerer Hitze offen 3 Min. einkochen lassen, salzen und pfeffern. TK-Dill untermischen.
4. Das Öl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen. Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von jeder Seite in 4-5 Min. braten. Frikadellen mit dem Gurkenragout servieren. Dazu passen Pellkartoffeln.