

Rezept

Fischfrikadellen mit Kartoffel-Wedges

Ein Rezept von Fischfrikadellen mit Kartoffel-Wedges, am 28.04.2024

Zutaten

Für Frikadellen und Remoulade:

225 g TK-Kabeljaufilet (ersatzweise Lachsfilet)	1 kleine Zwiebel
1/4 Bund Petersilie	2 TL Senf
1 kleiner Apfel	3 Essiggurken (aus dem Glas)
200 g Schmand	2 EL Mayonnaise
Salz	2 EL Semmelbrösel
4 EL Olivenöl	

Für die Wedges:

600 g festkochende Kartoffeln	2 EL Olivenöl
1 TL edelsüßes Paprikapulver	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Erwachsene und 1 Baby | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min
Pro Portion Ca. 640 kcal, 45 g F, 20 g EW, 39 g KH

Zubereitung

1. Für die Frikadellen den Fisch nach Packungsangabe in ca. 2 Std. auftauen lassen. Kalt abbrausen und trocken tupfen.
2. Für die Wedges den Backofen auf 200° vorheizen, ein Backblech mit Backpapier belegen. Die Kartoffeln unter fließendem Wasser abbürsten, dann längs in 1,5 cm dicke Spalten schneiden. In einer Schüssel mit Öl und Paprikapulver mischen. Für das Baby einige Spalten aufs Blech legen. Die restlichen Spalten für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen und ebenfalls auf dem Blech verteilen. Die Wedges im Ofen (Mitte) 25-30 Min. backen.
3. Inzwischen den Fisch in 2 cm große Stücke schneiden. Zwiebel schälen und grob würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln und grob hacken. Fisch, Zwiebel, Petersilie und 1 TL Senf in einem hohen Rührbecher mit dem Pürierstab zügig glatt mixen.
4. Für die Remoulade den Apfel waschen, vierteln, entkernen und grob reiben. Gurken abtropfen lassen und fein würfeln. Apfel, Gurken, Schmand, Mayonnaise und restlichen Senf (1 TL) verrühren. Für das Baby eine Portion abnehmen, die restliche Remoulade für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen.
5. Die Semmelbrösel unter die Fischmasse rühren. Mit angefeuchteten Händen für das Baby 3 Stangen (7 cm lang, 2 cm Ø) formen. Die restliche Masse für die Großen mit Salz und Pfeffer würzen und zu 4 Frikadellen formen.

6. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Stangen und Frikadellen darin bei mittlerer bis großer Hitze pro Seite 4-6 Min. braten. Mit Kartoffelwedges und Remoulade servieren.