

Rezept

Fischfrikadellen mit Kartoffelpüree

Ein Rezept von Fischfrikadellen mit Kartoffelpüree, am 10.06.2026

Zutaten

3 Scheiben Toastbrot	2 Zwiebeln
1 Möhre	3 Frühlingszwiebeln
3 Stängel Petersilie	20 g Butter
400 g Fischfilet (z. B. Seehecht oder Kabeljau)	1 EL Zitronensaft
1 TL mittelscharfer Senf	2 TL Mayonnaise
1 TL Salz	1/2 TL Pfeffer
1 TL Currypulver	1 Prise Cayennepfeffer
Paniermehl	2 EL Öl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 8-10 Frikadellen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 110 kcal

Zubereitung

1. Das Brot toasten. Zwiebeln schälen, fein hacken. Möhre und Frühlingszwiebeln putzen, waschen, die Möhre fein reiben, die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. Die Zwiebeln in der zerlassenen Butter bei mittlerer Hitze glasig braten. Die Möhre 2 Min. unter Rühren mitbraten. Frühlingszwiebeln und Petersilie unterheben, vom Herd nehmen.
3. Die Fischfilets waschen, trockentupfen, eventuell vorhandene Gräten mit einer Pinzette entfernen. Die Filets fein hacken, in eine Schüssel geben und mit Zitronensaft beträufeln. Den Toast möglichst fein darüber bröseln. Senf, Mayonnaise und Gewürze sowie das leicht abgekühlte Gemüse gut unterkneten.
4. Das Paniermehl auf einen Teller geben. Öl in einer Pfanne erhitzen. Aus dem Fischteig 1 kleine Frikadelle formen, im Paniermehl wenden und im heißen Öl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4 Min. goldbraun braten. Probieren und den rohen Teig eventuell nachwürzen. Weitere 7-9 Frikadellen formen und genauso braten.