

Rezept

Fish Nuggets mit Kräutercreme

Ein Rezept von Fish Nuggets mit Kräutercreme, am 09.07.2026

Zutaten

2 Eier (Größe S und M)	1 kleines Sardellenfilet in Öl (aus dem Glas)
200 g Crème fraîche oder je 100 g Joghurt und Crème fraîche	1/2 Bund Schnittlauch
1 Cornichon	je 3 Stängel glatte Petersilie und Estragon
Salz	1 TL Kapern (aus dem Glas)
1-2 TL Zitronensaft	schwarzer Pfeffer
1 EL Zitronensaft	300 g dickes frisches Fischfilet ohne Haut (je nach Angebot z. B. Kablejau oder Rotbarsch)
1 Ei (Größe S)	80 g Mehl
knapp 100 ml Weißwein (ersatzweise helle Trauben- oder Apfelsaftschorle)	Salz
Zitronenschnitze zum Servieren	reichlich Öl zum Frittieren
	schwarzer Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Für die Kräutercreme die Eier in ca. 10 Min. hart kochen, dann abschrecken und abkühlen lassen.
2. Inzwischen für die Nuggets die Fischfilets vorbereiten. Mit den Fingerspitzen darüberstreichen und aufgespürte Gräten mit einer Pinzette herausziehen. Die Filets waschen, trocken tupfen und in mundgerechte Stücke schneiden. Diese mit Zitronensaft beträufeln und ruhen lassen.
3. Das Mehl in eine große Schüssel sieben. Das Ei trennen. Das Eigelb zum Mehl geben, das Eiweiß in einer zweiten Schüssel mit 1 kräftigen Prise Salz sehr steif schlagen und kühl stellen. Eigelb und Mehl mit dem Weißwein zu einem glatten Teig verrühren. Diesen zugedeckt ca. 20 Min. ruhen lassen.
4. Inzwischen für die Creme die hart gekochten Eier pellen und halbieren. Das Sardellen filet abtupfen, fein hacken und zusammen mit den Eigelben in einer kleinen Schüssel zu einer Paste zerdrücken. Diese mit der Crème fraîche und, falls verwendet, dem Joghurt verrühren.
5. Den Schnittlauch in sehr feine Röllchen schneiden. Die übrigen Kräuter waschen und trocken schütteln. Die Blättchen sehr fein hacken, ebenso das Eiweiß, das Cornichon und die Kapern. Alles mit der Eiercreme verrühren und mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft abschmecken.

6. Nach der Ruhezeit den Eischnee unter den Teig heben. In einen Topf oder Wok mindestens 2 cm hoch Öl geben und stark erhitzen. Die Fischstücke trocken tupfen, salzen und pfeffern. Dann portionsweise in den Teig geben. Die Stücke mit einer Gabel herauspicken und sofort im heißen Öl schwimmend je nach Dicke in 4-6 Min. rundum goldbraun frittieren. Auf Küchenkrepp entfetten. Mit der Kräutercreme und den Zitronenschnitzen anrichten und servieren. Dazu passen Bratkartoffeln mit Speck.