

## Rezept

# Israelische Fischbällchen in Tomatensauce

Ein Rezept von Israelische Fischbällchen in Tomatensauce, am 05.12.2025

## Zutaten

### Für die Sauce

- |  |  |
|--|--|
| <b>1</b> Zwiebel                         | <b>2</b> Knoblauchzehen                          |
| <b>2 EL</b> Olivenöl                     | <b>1 1/2 TL</b> Baharat                          |
| <b>2 TL</b> Harissa (schwarfe Würzpaste) | <b>1 Pck.</b> stückige Tomaten (500 g, Tetrapak) |
| <b>1 EL</b> Honig                        | Salz   |
| Pfeffer                                  |  |

### Für die Fischbällchen

- |   |                                    |
|---|------------------------------------|
| <b>600 g</b> Fischfilet (z. B. Kabeljau, Rotbarsch oder Seelachs) | <b>3 Scheiben</b> Toastbrot        |
| <b>2</b> Knoblauchzehen   | <b>2</b> Frühlingszwiebeln         |
| <b>4 EL</b> Olivenöl  | <b>1/2 Bund</b> Koriandergrün      |
| <b>1/2 TL</b> gemahlene Kurkuma                                   | <b>2 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel |
| <b>1/2</b> Bio-Zitrone  | <b>1/2 TL</b> Cayennepfeffer       |
| Salz  | <b>1</b> Ei (M)                    |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 395 kcal, 20 g F, 33 g EW, 20 g KH

## Zubereitung

1. Für die Fischbällchen das Fischfilet kalt abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und ggf. Gräten entfernen. Filet in kleine Würfel schneiden. 30 Min. tiefkühlen.
2. Für die Sauce Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. In einer weiten Pfanne das Öl erhitzen und die Zwiebel glasig dünsten. Knoblauch, Baharat und Harissa unterrühren. Tomatenstücke, Honig und 250 ml Wasser dazugeben, aufkochen und offen ca. 15 Min. einkochen lassen. Die Sauce mit Salz und Pfeffer süßlich-scharf abschmecken, dann beiseitestellen.
3. Toastbrot entrinden und in etwas Wasser einweichen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in feine Ringe schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Koriander abbrausen, trocken schütteln. Die Blättchen von den Stängeln zupfen und grob hacken. In einer Pfanne 1 EL Öl erhitzen, Frühlingszwiebeln darin glasig dünsten. Knoblauch kurz mit andünsten. Gewürze unterrühren. Die Pfanne vom Herd nehmen und alles abkühlen lassen.

4. Die Zitrone heiß waschen, abtrocknen und 1 TL Schale fein abreiben. Die Fischwürfel in der Küchenmaschine portionsweise grob zerkleinern. Das Toastbrot ausdrücken und klein zupfen. Fisch, Brot, Frühlingszwiebel-Mischung, Zitronenschale und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz würzen und zu einer glatten Masse verkneten. Aus der Masse zwölf kleine Bällchen formen.

---

5. Das übrige Öl (3 EL) in einer weiten Pfanne erhitzen. Die Bällchen hineingeben, etwas flach drücken und bei kleiner bis mittlerer Hitze von jeder Seite in 3-4 Min. hellbraun braten. Dann in die Tomatensauce legen, die Sauce erhitzen und offen ca. 10 Min. köcheln lassen. Dazu passt Basmatireis oder eine Wildreismischung.