

Rezept

# Kabeljau-Frikadellen

Ein Rezept von Kabeljau-Frikadellen, am 11.12.2024

## Zutaten

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <b>1</b> Zwiebel                   | <b>1 Dose</b> stückige Tomaten (400 g)                    |
| <b>1 TL</b> gemahlener Kreuzkümmel | <b>1 TL</b> gemahlener Koriander                          |
| Salz                               | Cayennepfeffer  |
| <b>1</b> Knoblauchzehe             | <b>6 Stängel</b> Petersilie                               |
| <b>10 Stängel</b> Koriandergrün    | <b>300 g</b> Kabeljaufilet                                |
| <b>1</b> Ei (S)                    | <b>30 g</b> Semmelbrösel (+ 20 g Semmelbrösel bei Bedarf) |
| <b>2 EL</b> Olivenöl               |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal

## Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen, halbieren und grob würfeln. Die Hälfte der Würfel mit Tomaten, Kreuzkümmel und Koriander pürieren. Die Sauce mit Salz und Cayennepfeffer kräftig würzen.
2. Knoblauch schälen. Kräuter waschen, trocken schütteln und grob hacken. Das Filet waschen, trocken tupfen und mit Knoblauch, Kräutern sowie den übrigen Zwiebelwürfeln im Blitzhacker oder mit dem Pürierstab zerkleinern. Mischung in einer Schüssel mit Ei und Semmelbröseln vermengen und mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Falls nötig, noch 15-20 g Brösel untermengen.
3. Aus der Masse sechs Frikadellen formen, diese im heißen Öl in einem Topf in 8-10 Min. goldbraun braten. Tomatensauce und 50 ml Wasser hinzufügen. Topfdeckel schräg auflegen. Alles 20 Min. bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit Weißbrot servieren.