

## Rezept

# Kabeljau-Kroketten

Ein Rezept von Kabeljau-Kroketten, am 18.12.2025

## Zutaten

<b>3 EL</b>	Zitronensaft	<b>3 EL</b>	trockener Weißwein
<b>175 g</b>	Kabeljaufilet	<b>2</b>	Eier
<b>75 g</b>	Mehl	<b>½ TL</b>	Backpulver
	Salz		Pfeffer
<b>6 Stängel</b>	Petersilie	<b>10 Stängel</b>	Koriandergrün
<b>1</b>	kleine rote Chilischote		

## Außerdem

Öl zum Frittieren	<b>1</b> Bio-Zitrone zum Anrichten
<b>4 Stängel</b> Koriandergrün zum Garnieren (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 325 kcal, 22 g F, 13 g EW, 15 g KH

## Zubereitung

1. In einer Schüssel den Zitronensaft mit dem Wein verquirlen. Das Kabeljaufilet trocken tupfen, grob würfeln und in der Marinade wenden. Zugedeckt ca. 1 Std. im Kühlschrank marinieren.
2. Die Eier in einer Schüssel mit einem Schneebesen gut verquirlen. Das Mehl mit dem Backpulver mischen, zu den Eiern sieben und gründlich unterrühren. Den Teig mit etwas Salz und Pfeffer würzen.
3. Petersilie und Koriandergrün waschen, trocken schütteln und hacken. Die Chilischote waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen und die Hälften fein hacken. Gehackte Kräuter und Chili unter den Teig rühren. Das Fischfilet aus der Marinade heben, mit Küchenpapier gut trocken tupfen, mit den Fingern in feine Stücke zerflücken und unter den Teig mischen.
4. Reichlich Öl in einer hohen Pfanne oder in einer Fritteuse auf ca. 180° erhitzen. Es ist heiß genug, wenn an einem hineingehaltenen Holzlöffelstiel sofort kleine Bläschen aufsteigen.
5. Die Kroketten portionsweise frittieren. Für jede Krokette 1 gehäuften TL Fischmasse in das heiße Öl geben und rundherum in ca. 3 Min. goldgelb frittieren. Mit einer Schaumkelle herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und in Spalten schneiden. Die Kroketten mit den Zitronenspalten und nach Belieben Korianderstängeln garnieren.