

Rezept

Knusprige Fischbonbons

Ein Rezept von Knusprige Fischbonbons, am 07.12.2025

Zutaten

30	TK-Wan-Tan-Blätter (aus dem Asialaden)	250 g	Fischfilet (z. B. Seelachs oder Schellfisch)
1	Schalotte	1	Bio-Zitrone
3 Stängel	Koriandergrün	½ Bund	Schnittlauch
½ TL	Currypulver		Salz
	Pfeffer	2 EL	Olivenöl
1 Stange	Lauch		

Außerdem

500 ml Öl zum Frittieren

süße Chilisauce zum Servieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 405 kcal, 22 g F, 15 g EW, 36 g KH

Zubereitung

1. Die Wan-Tan-Blätter zum Auftauen auf die Arbeitsfläche legen. Die Fischfilets auf Gräten überprüfen und diese ggf. entfernen. Die Filets trocken tupfen und mit einem großen Messer zu Tatar verarbeiten.
2. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Die Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Die Schale abreiben, die Zitrone halbieren und auspressen. Den Koriander waschen, trocken tupfen und fein hacken. Den Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in dünne Röllchen schneiden.
3. Alle vorbereiteten Zutaten in eine Schüssel geben und mit Currypulver, Salz und Pfeffer würzen. Das Olivenöl dazugeben und unterschlagen, sodass eine geschmeidige Masse entsteht.
4. Den Lauch längs halbieren, die äußere Lage entfernen, den Rest waschen und 1-2 Lagen längs in sehr dünne Streifen schneiden. Die aufgetauten Wan-Tan-Blätter nebeneinanderlegen. Auf jedes Teigblatt mit einem Teelöffel etwas Fischmasse setzen und diese Füllung wie ein Bonbon in das Teigblatt einrollen, dabei nicht zu fest wickeln. Die seitlichen Enden mit den Lauchstreifen zubinden.
5. In einem Topf das Öl erhitzen. Einen Holzkochlöffelstiel hineinhalten, wenn sofort kleine Bläschen daran aufsteigen, ist das Öl heiß genug. Die Fischbonbons darin portionsweise ca. 4 Min. frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier entfetten. Mit süßer Chilisauce servieren.