

Rezept

Kräuter-Fisch-Frikadellen

Ein Rezept von Kräuter-Fisch-Frikadellen, am 07.06.2026

Zutaten

1 Zitrone	370 g Fischfilet (z.B. Rotbarsch, Kabeljau, Lachs)
2 Knoblauchzehen	1 Bund Petersilie
50 g gemischte Kräuter (Schnittlauch, Salbei, Rosmarin, Thymian)	1 Ei
Salz	50 g Semmelbrösel
2 EL Olivenöl	Pfeffer
	Mehl zum Wenden

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 4 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Zitrone auspressen. Fisch waschen, trockentupfen und in kleine Stücke schneiden. Mit 2 EL Zitronensaft pürieren. Knoblauch schälen und dazudrücken. Kräuter waschen, trockenschütteln, abzupfen und fein hacken.
2. Kräuter mit Ei und Semmelbröseln unter das Püree mischen, gut durchkneten, salzen und pfeffern. Mit nassen Händen 8 kleine flache Frikadellen formen und in Mehl wenden.
3. Das Öl in einer Pfanne erhitzen, Frikadellen darin von beiden Seiten bei mittlerer Hitze 3-4 Min. anbraten, zugedeckt weitere 5-6 Min. braten.