Rezept

POLPETTE DI PESCE

Ein Rezept von POLPETTE DI PESCE, am 26.05.2025

Zutaten

3 Scheiben	Toastbrot oder Weißbrot vom Vortag
50 g	Pistazienkerne
2	Knoblauchzehen
½ Bund	Petersilie
1	Ei (M)
	Pfeffer
⅛ l	trockener Weißwein
2	Frühlingszwiebeln
½	Bio-Zitrone
400 g g	Fischfilet ohne Haut (z. B. Barsch oder Brasse)
	Salz
¾ l	Olivenöl oder neutrales Öl zum Frittieren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Das Brot in einer Schüssel mit dem Wein begießen und einweichen. Die Pistazienkerne fein reiben. Die Frühlingszwiebeln waschen, putzen und sehr fein schneiden

2. Das Brot ausdrücken, fein zerpflücken und mit den Pistazien und den Zwiebeln in eine Schüssel geben. Knoblauch schälen und dazupressen. Zitronenhälfte waschen und abtrocknen, Schale fein abreiben. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, Blättchen fein schneiden. Das Fischfilet kalt abspülen und trocken tupfen. Erst in Würfel schneiden, dann mit einem großen schweren Messer so fein wie möglich hacken.

3. Fisch mit Zitronenschale, Petersilie und Ei zum Brot geben und salzen und pfeffern. Alles zu einem gut gebundenen Teig verkneten und zu gut walnussgroßen Bällchen formen.

4. Das Öl zum Frittieren in einem Topf sehr gut erhitzen. Die Bällchen jeweils portionsweise im heißen Fett in ca. 4 Min. knusprig frittieren. Mit einem Schaumlöffel herausheben und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Zwischen den einzelnen Portionen das Fett jeweils wieder gut heiß werden lassen. Die Bällchen möglichst gleich servieren.