

Rezept

Radieschen-Gemüse mit Pinienkernen und Fischfrikadellen

Ein Rezept von Radieschen-Gemüse mit Pinienkernen und Fischfrikadellen, am 17.04.2024

Zutaten

2 Bund Radieschen	2 Scheiben Vollkorn-Toastbrot
200 g Fischfilet (z. B. Kabeljau)	4 EL gemahlene Mandeln
1 TL mittelscharfer Senf	2 EL Zitronensaft
Salz	Pfeffer
2 EL Rapsöl	3 EL Pinienkerne
1 EL Honig	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 440 kcal, 30 g F, 24 g EW, 18 g KH

Zubereitung

1. Die Radieschen putzen, waschen, halbieren oder vierteln. Die zarten Radieschenblättchen waschen und fein hacken. Den Toast würfeln und in etwas warmem Wasser einweichen. Die Fischfilets kalt abbrausen, trocken tupfen und ebenfalls in Würfel schneiden.
2. Die Fischwürfel mit Toast, Mandeln, Senf und Zitronensaft im Mixer pürieren und die Masse mit Salz und Pfeffer würzen. 1 EL Rapsöl in einer Pfanne erhitzen, von der Fischmasse mit einem Esslöffel 6 kleine Häufchen in die Pfanne geben, mit dem Löffelrücken leicht platt drücken und von jeder Seite bei mittlerer Hitze 4 - 5 Min. braten.
3. Übriges Öl in einem Topf erhitzen, die Radieschen darin 1 - 2 Min. stark anbraten, Pinienkerne und Honig dazugeben, salzen, pfeffern und unter Rühren in ca. 3 Min. glasig braten. Die gehackten Radieschenblätter dazugeben. Mit Fischfrikadellen anrichten und servieren.