

Rezept

Seelachsfrikadellen

Ein Rezept von Seelachsfrikadellen, am 26.04.2024

Zutaten

1 kleines Brötchen	200 ml Gemüsebrühe
200 g Seelachsfilet	1 kleine Zwiebel
1 EL Frischkäse (5 % Fett)	1 Ei
1 TL Senf	1 TL Sojasauce
Jodsalz	Pfeffer
Muskatnuss	Semmelbrösel
2 EL Rapsöl	

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 15 STÜCK | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 35 kcal

Zubereitung

1. Das Brötchen in der Brühe einweichen. Den Fisch kalt abspülen, trockentupfen und in Würfel schneiden. Die Zwiebel abziehen und achteln. Das Brötchen gut ausdrücken. Mit den Fischwürfeln und Zwiebeln im Mixer oder mit dem Zauberstab cremig pürieren.
2. Die Fischmasse mit Frischkäse und Ei verrühren. Mit Senf, Sojasoße, Salz, Pfeffer und Muskatnuss würzen. 30 Min. kühl stellen.
3. Von der Fischmasse mit einem Löffel 15 Frikadellen abstechen und in den Semmelbröseln wenden.
4. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 15 Min. braten. Dabei mehrmals wenden. Dazu schmeckt Feldsalat.