

Rezept

Stockfischkroketten

Ein Rezept von Stockfischkroketten, am 05.12.2025

Zutaten

450 g Stockfisch (getrockneter Kabeljau;
portugiesischer Lebensmittelladen)

1 Zwiebel

8 Stängel glatte Petersilie

½ TL weißer Pfeffer

2 Eier (M)

400 g Kartoffeln
grobes Meersalzflocken

1 Knoblauchzehe

50 ml Olivenöl

¼ TL frisch geriebene Muskatnuss

Außerdem

Kartoffelpresse

Olivenöl zum Fetten der Löffel

1 l Frittieröl

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 20 Stück | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: mehr als 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 165 kcal

Zubereitung

1. Den Stockfisch in reichlich kaltem Wasser ca. 24 Std. wässern, dabei das Wasser mindestens fünfmal tauschen. Die Kartoffeln waschen, schälen, vierteln und in wenig gesalzenem Wasser in 25-30 Min. gar kochen. Den gewässerten Kabeljau in reichlich Wasser ohne Salz zugedeckt 15-20 Min. kochen. Anschließend Kartoffeln und Fisch abgießen und abkühlen lassen.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die dicken Stiele entfernen, den Rest fein hacken. Kartoffeln durch eine Kartoffelpresse in eine Schüssel drücken.
3. Den gegarten Fisch von Haut und Gräten befreien, mit den Händen zerpfücken, in ein sauberes Geschirrtuch fest einwickeln und unter Druck wiederholt kneten und rollen, bis er ganz zerfasert ist.
4. Das Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebel darin glasig dünsten. Die Zwiebel darf keine Farbe annehmen. Knoblauch ca. 2 Min. mitdünsten.
5. Kabeljau, Zwiebel, Knoblauch, Pfeffer, Muskatnuss, ½ TL Meersalz und gehackte Petersilie zu den Kartoffeln geben und alles mit einem Kochlöffel gut vermischen. Dann nach und nach die Eier zufügen, dabei jedes Ei sorgfältig einrühren. Die Masse muss geschmeidig sein.

6. In einem Topf das Frittieröl erhitzen. Es ist heiß genug, wenn sich an einem hineingetauchten Holzlöffel viele Bläschen bilden. Etwas Olivenöl in eine kleine Schüssel gießen. Zwei Esslöffel in das Olivenöl tunken, dann mit einem Löffel etwas Kartoffel-Fisch-Masse entnehmen und mit dem zweiten Löffel daraus eine Nocke formen.

7. Die Nocke in das heiße Frittieröl geben und zuerst von der einen Seite, dann von der anderen Seite goldgelb frittieren. Die Kroketten mit einem Schaumlöffel aus dem Fett heben, auf Küchenpapier entfetten, in eine Servierform geben und sofort servieren.