

Fischfrikadellen:

Nicht nur bei Kindern sind sie sehr beliebt. Fischfrikadellen schmecken auch Erwachsenen gut und wenn man den Fisch z.B. in Skandinavien selbst im Fjord geangelt hat, gleich noch besser. Aber auch im Süden sind die Auslagen der Fischmärkte und Frischetheken in den Supermärkten nicht nur verlockend, frischer geht es schon fast gar nicht mehr. Es muss also nicht immer Fleisch in der Bulette sein!



Zutaten für 2-3 Personen:

500-600gr Fischfilet (weißfleischig)
2 Zwiebeln oder Schalotten
1 Knoblauchzehe
125 gr. Semmelbrösel
2 Eier
TK Dill oder Petersilie (oder frisch)
etwas Zitronensaft
Salz, Pfeffer, Butter zum Braten
ggf. Zitrone zum garnieren/beträufeln der Frikadelle

1. Den Fisch säubern, evtl. noch vorhandene Gräten entfernen und ein wenig mit Zitronensaft beträufeln. Anschließend eine Hälfte des Fisches mit einem scharfen Messer in kleine Würfel schneiden, den Rest mit einem "Hacker" oder Pürierstab fein zerkleinern
2. Die Fischmasse sowie die groben Fischwürfel zusammen in eine Schüssel geben und miteinander vermengen
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und ebenfalls sehr klein schneiden oder hacken. Zusammen mit dem Dill/Petersilie, den Eiern und den Semmelbröseln zur Fischmasse geben und so lange kneten, bis ein homogener Teig entstanden ist. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen
4. Aus der Masse kleinere Frikadellen formen und ca. 15 Minuten ruhen lassen
5. Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen gut durchbraten. Ca. 3-4 Minuten von jeder Seite.

Selbstverständlich kann man auch frischen Dill oder Petersilie verwenden sowie ein altes und in Wasser eingeweichtes Brötchen anstelle der Semmelbrösel. Ob Dill oder Petersilie, ist Geschmackssache. Der Dill gibt einen sehr guten Geschmack zum Fisch ab, ist aber nicht unbedingt jedermanns Sache. Da ist Petersilie dann die bessere Alternative.

Dazu schmeckt ein saftiger Kartoffelsalat und Remoulade genauso gut, wie die Burger-Variante. Hierzu einfach frischen Blattsalat, Remoulade und ggf. Tomate zwischen 2 Burgerbrötchen packen und fertig ist der Fischburger.