

Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat



Zutaten (4 Personen):

Fischfrikadellen:

- 400g Fischfilet (TK - Kabeljau oder Seelachs)
- 1 Zwiebel (klein)
- 2 Brötchen (altbacken)
- 1 Ei
- 10 g Käse (gerieben)
- etwas Paprika
- 50 g Butter
- 4 EL Olivenöl
- 5 EL Paniermehl
- 5 EL Mehl
- Salz

Kartoffelsalat:

- 1 Gurke
- 2 Frühlingszwiebeln
- 20 ml mittelscharfer Senf
- 1 kg festkochende Kartoffeln
- 2 EL Olivenöl
- Saft einer halben Zitrone
- 1 Bd. Schnittlauch
- 200 g Radieschen
- 200 g Schmand
- 1 Prise Zucker
- 1 Zitrone
- Salz
- Pfeffer

Zubereitung:

Das Fischfilet auftauen lassen; die Zwiebel schälen und für die Zubereitung der Fischfrikadellen zur Seite stellen.

Währenddessen den Kartoffelsalat zubereiten. Hierzu die Kartoffeln schälen, halbieren und in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden. In einem Topf mit kochendem, gesalzenem Wasser ca. 8 Minuten weichkochen und danach in ein Sieb abgießen sowie kurz abschrecken, um den Garprozess zu stoppen. Zum Abkühlen zur Seite stellen.

In der Zwischenzeit in einer großen Schüssel den Schmand mit Olivenöl, Zitronensaft und dem Senf verrühren. Mit Salz, Pfeffer und dem Zucker abschmecken.

Die Gurke waschen und die Enden der Gurke abschneiden. Die Gurke längs halbieren und mit einem Löffel das Kerngehäuse entfernen. Nun die Hälfte ebenfalls in ca. 5 mm breite Scheiben schneiden.

Das Grün der Radieschen entfernen und die Radieschen achteln. Die Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Schnittlauch waschen und in feine Röllchen schneiden.

Gurken, Kartoffeln, Radieschen, Schnittlauch und die Frühlingszwiebeln vorsichtig mit dem Dressing vermischen und den Salat ziehen lassen.

Jetzt für die Fischfrikadellen das aufgetaute Fischfilet mit den Zwiebeln durch einen Fleischwolf drehen. Danach die eingeweichten Brötchen gut ausdrücken und ebenfalls durchdrehen.

Die Masse mit Ei sowie Käse vermengen und mit Salz und Paprika würzen.

In einer Pfanne Butter und Olivenöl erhitzen.

Mehl und Paniermehl vermischen und die flach gedrückten Frikadellen darin wenden. Die Frikadellen sofort ins heiße Fett geben und mehrere Minuten von beiden Seiten goldbraun backen.

Die Fischfrikadellen anschließend auf Küchenpapier abtropfen lassen, dann gemeinsam mit dem Kartoffelsalat auf Tellern anrichten, nach Belieben mit Zitronensaft beträufeln und mit Zitronenspalten garniert servieren.

Nährwertangaben: 923 kcal , 28 g KH