



Rezept online aufrufen

Fischfrikadellen

Das Fischfilet waschen, in Streifen schneiden, in den Mixer geben und fein hacken.

Das Fischhack in eine Schüssel geben und die übrigen Zutaten der Reihe nach hinzufügen. Zu einem Teig verkneten und 7 Fischfrikadellen formen.

Das Olivenöl in eine 28er Pfanne geben und erhitzen. Die Fischfrikadellen auf beiden Seiten in ca. 5 Minuten bei mittlerer Temperatur goldbraun braten.



Zutaten für 7 Portionen:

Arbeitszeit	ca. 25 Minuten
Koch-/Backzeit	ca. 10 Minuten
Gesamtzeit	ca. 35 Minuten
Schwierigkeitsgrad	normal
Kcal p. P.	ca. 120

500 g	Fischfilet(s)
1	Zwiebel(n), gewürfelt
2	Knoblauchzehe(n), fein gewürfelt
2 EL	Petersilie, fein gewiegt
1	Ei(er)
1 EL	Paniermehl
1 TL, gestr.	Salz
1 Prise(n)	Pfeffer, weißer
1 Prise(n)	Muskat
1 TL	Senf, mittelscharf
	Olivenöl, zum Braten

Rezept von: hulkholler