

FISCHFRIKADELLEN

30 MIN

ZUBEREITUNGSZEIT



30 MIN

GESAMTZEIT

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fischfilets (Seelachs oder Pangasuis)
- 1 Weizenbrötchen vom Vortag
- 1 Ei
- 1 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL [Dill](#) (getrocknet)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Zwiebel (klein)



Zum Panieren

- Semmelbrösel

Zum Braten

- 2 EL Butterschmalz (oder Öl)

Fischfrikadellen selber machen

1. Weiche das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in sehr kleine Würfel. (Thermomix: 5 Sekunden / Stufe 7)
3. Schneide das Fischfilet in grobe Stücke und häcksle es klein – das machst du am besten mit einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf. (Thermomix: 20 Sekunden / Stufe 7)
4. Drücke das Brötchen aus und gib es mit dem Fisch in eine Schüssel. Füge das Ei, die gehackte Petersilie, Dill und Salz hinzu und mixe alles gut durch. (Thermomix: 15 Sekunden / Stufe 7)
5. Forme aus dem Fischteig flache Frikadellen. Wenn du möchtest, kannst du sie panieren und dafür von beiden Seiten vorsichtig in Semmelbröseln wälzen. Das ist aber nicht zwingend nötig.
6. Dann brätst du sie zuerst knusprig in einer Pfanne in Öl an, reduzierst dann die Temperatur und brätst sie bei mittlerer Hitze aus. Wende sie zwischendurch.

Nährwerte pro Portion: 246 kcal | KH 9 g | E 27 g | F 11 g



Ein Rezept von Familienkost.de



Besuch uns gern wieder auf **familienkost.de** und stöbere in unserem **Shop**.