

## Knusprige Fischfrikadellen

Wie große Fischstäbchen

### Zutaten

**600g Fischfilet**, Dorsch oder Seelachs

**1 kleine Zwiebel**, fein gewürfelt

**1 Knoblauchzehe**, fein gehakt

**2 Eier**

**3 – 4 EL Semmelbrösel**

**1 EL Petersilie**, getrocknet

**2 EL Zitronensaft**

**30g + 20g Rapsöl**, zum Anbraten

**Semmelbrösel**, zum Panieren

**Salz, Pfeffer, etwas Chili**



### **So funktioniert es!**

Fischfilets in Stücke schneiden und mit Salz Pfeffer, Chili, Zitronensaft und Petersilie würzen.

Den gewürzten Fisch mit dem Blender, Standmixer zerkleinern

Darauf achten, dass es kein Brei wird und die Fischfarce noch etwas Struktur hat.

Nach dem Mixen, die Eier, Zwiebeln, Knoblauch und das Paniermehl unter den gehakten Fisch mischen.

Eventuelle größere Stücke noch etwas zerdrücken.

### **Frikadellen formen!**

Aus der Menge, 6 gleich große Frikadellen formen.

Die Fischmasse fest zu einem Ball drücken und anschließend etwas flach drücken und in Paniermehl wälzen.

### **Bei mittlerer Hitze braten!**

In reichlich Butter und Rapsöl gemischt, langsam von jeder Seite 6 – 7 Minuten, goldbraun braten.

### **Mein Tipp!**

Es darf bei 600g Fisch 1,5 TL Salz an den Fisch, als Anhaltspunkt, wer rohen Fisch nicht abschmecken mag.

Die Petersilie, weglassen, dann ist das Innere der Frikadelle schön weiß und sieht aus wie ein Fischstäbchen.

Wer einen Fleischwolf hat, kann diesen zum Zerkleinern nutzen.

Dazu passt Kartoffelsalat oder Salzkartoffeln und Senfsoße

**Guten Appetit!**