



Rezeptsammlung

Fischfrikadellen



Vorbereitungszeit: 0,75 Std.

Kochzeit: 0,25 Stunden

Quelle: Torsten Voß

4 Portionen

#fisch #hauptgericht

Der Blick in die Tiefkühltruhe offenbarte einen sehr großen Bestand an Tiefkühlfisch. Da liegt es sehr nahe ein Gericht anzufertigen, das ordentlich Platz schafft und gut eingefroren werden kann. Also erinnerte ich mich an Fischfrikadellen mit Kartoffelsalat. Gesagt, getan – hier nun meine Fischfrikadellen, die unsagbar lecker sind und roh super eingefroren werden können. Bei -18 Grad sind die sicherlich drei Monate haltbar.

Die eingefrorenen Frikadellen noch gefroren in eine heiße Pfanne legen und bei mittlerer Temperatur anbraten. Dann im Ofen bei 100 Grad auf 60 Grad Kerntemperatur ziehen. Schon habt Ihr einen großartigen Snack, der auch noch gesund ist.

Wenn Ihr keinen Räucherfisch zur Hand habt, dann hilft auch ein wenig Räuchersalz, das man immer in der Küche haben sollte. Es verleiht vielen Speisen einen sehr angenehmen Geschmack.

ZUTATEN

Für die Frikadelle:

700 g Lachsforelle (ohne Haut)
100 g Räucherfisch
Räuchersalz, optional
Paniermehl
Fenchelsamen, gemahlen
1 rote Zwiebel
1 Fenchel
1 EL Butter
2 cl Pernod
4 Stängel Dill
1 Bund Schnittlauch
3 Cornichons
1 Ei
1 Prise Salz
Zucker
1 Prise Pfeffer aus der Mühle

Für die Panierung:

2 EL neutrales Öl
Mehl
1 Ei
Panko

ZUBEREITUNG

Frikadelle:

Die Lachsforelle oder ein anderer Fisch unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden und durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen. Zum Fisch das Ei, das Paniermehl, den Dill, den Schnittlauch geben und mit etwas Räuchersalz abschmecken. Wenn Räucherfisch ebenfalls verwendet wurde, dann kann man sich das Räuchersalz sparen.

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln. Die Gurken ebenfalls sehr klein schneiden (Brunoise) und direkt zum Fisch geben. Wenn der Fenchel mit etwas Fenchelgrün versehen war, dann kann man dieses ebenfalls kleinschneiden und schon zum Fisch geben.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel sowie die gemahlene Fenchelsamen dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Mit dem Pernod ablöschen und flambieren. Fenchel, Zwiebel und Gewürz sowie kräftige Prisen Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, bis

eine Bindung entstanden ist. Die Masse in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Kugel formen.

Panierung:

Diese Kugel in Mehl, dann in Ei und zum Schluss In Panko wälzen. Dann in runde Servierringe (siehe Foto) legen und mit der Abdeckplatte flach in die Form pressen.

Fertigstellen:

Den Ofen auf 100 Grad vorheizen. Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten braun anbraten, im Ofen bei 100 Grad auf 60 Grad Kerntemperatur ziehen. Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und servieren.

