

Fischfrikadelle

mit Senfsauce & Salzkartoffeln

Die Zutaten:

500g Seelachs (tiefkühl)
 1 Zwiebeln
 90g Paniermehl
 50ml Milch
 1 Ei (Gr.: L)
 1/4 Bund Petersilie
 1 TL Fischgewürz
 1/2 TL Paprikapulver
 Salz
 Pfeffer

Paniermehl
 Öl

Tipp:

Es muss nicht immer Seelachs sein. - Gerade beim Fisch aus der Tiefkühltruhe kann es vorkommen, dass mal ein Stück übrig bleibt oder zu klein ist um es mit zu braten. Diese Fischteile kann man auch gut mit in die Fischfrikadellen verarbeiten.



Die Zubereitung:

- Den Fisch auftauen lassen.
- Die Zwiebel schälen und vierteln.
- Petersilie zupfen und fein hacken.
- Den Fisch und die Zwiebeln durch die mittlere Scheibe vom Fleischwolf geben (alternativ in der Küchenmaschine {Food Processor} zerkleinern).
- Zu den Semmelbröseln geben.
- Ei, gehackte Petersilie, Paniermehl, Milch und Gewürze hinzu geben. Alles gut miteinander vermengen.
- 10 Minuten quellen lassen. Dann flache Fischfrikadellen formen und im Paniermehl wenden.
- Fett erhitzen und die Frikadellen in die Pfanne geben.
- Von beiden Seiten für jeweils ca. 5 Minuten braten, Hitzezufuhr stoppen und in der Nachwärme gar ziehen lassen.

Fischfrikadellen

	Energie		Fett	KH	EW	Ballaststoffe
Gesamt kcal	1127	In %	3,7	11,5	12,7	1,1
Gesamt kJ	4719	in g	32,0	98,8	108,7	9,7
pro Stück Kcal	282	in g	8,0	24,7	27,2	2,4
kJ	1180					



Energie einer Portion mit Salzkartoffeln und Senfsauce

Gesamt:	Fett	KH	EW	Ballaststoffe
485 kcal	15,2g	53,7g	31,9g	7,1g

QR-Code scannen und Video schauen!

