

# Fisch-Frikadellen, Béchamel-Kartoffeln, Gurken-Dill-Salat

## Für zwei Personen

### Für die Frikadellen:

350 g Dorschfilet	1 Ei	230 ml Sahne
1,5 Schalotten	1 EL Kartoffelmehl	1 Prise Muskat
2 EL Sonnenblumenöl	1,5 Teelöffel Salz	$\frac{1}{2}$ TL weißer Pfeffer

### Für die Kartoffeln:

6 festk. Kartoffeln	15 g Butter	50 g Schinkenwürfel
1 Schalotte	20 g Mehl	125 ml Gemüsefond
125 ml Sahne		

### Für den Salat:

$\frac{1}{2}$ Salatgurke	2 EL Kräuteressig	1 Prise Zucker
1 Prise Salz	$\frac{1}{2}$ Bund Dill	

### Für die Frikadellen:

Den Backofen auf 140 Grad Ober-/Unterhitze vorheizen.

Den Dorsch in kleine Stücke schneiden und zusammen mit allen Gewürzen, dem Kartoffelmehl und dem Ei im Mixer einige Sekunden zerkleinern und durchmischen. Die Sahne dazugeben und alles in eine Schüssel geben. Die Schalotte abziehen und fein hacken und leicht in Sonnenblumenöl anbraten, Anschließend mit in den Dorschbrei geben und alles gleichmäßig durchmischen. Die Masse zu kleinen Kuchen formen und im heißen Öl beidseitig kurz scharf anbraten. Anschließend für 10 Minuten im Ofen garen.

### Für die Béchamel-Kartoffeln:

Kartoffeln in kochendem Salzwasser 20 min bissfest garen und anschließend pellen.

Die Schalotte abziehen, fein hacken und mit den Schinkenwürfel in einer Pfanne scharf anbraten. Anschließend in ein Schälchen geben.

Eine Mehlschwitze aus dem Mehl und der Butter herstellen. Nach und nach mit dem Gemüsefond unter ständigem Rühren strecken, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist. Jetzt die Sahne vorsichtig hinzugeben.

Die Kartoffeln mit der Sauce vermengen, ebenso die angebratenen Schinkenwürfel und die Schalotte.

### Für den Gurken-Dill-Salat:

Die Gurke schälen und in dünne Scheiben schneiden und mit etwas Salz einmassieren. Den Dill fein hacken. Nach 10 Minuten die Gurken unter Wasser entsalzen und trocken tupfen. Mit dem Dill, einer Prise Zucker und dem Kräuteressig in eine Schale geben und tüchtig umrühren.

Die norwegischen Fischfrikadellen mit Béchamel-Kartoffeln und Gurken- Dill-Salat auf Tellern anrichten und servieren.

Christoph Wroblewski am 06. März 2017