

Fisch-Frikadellen mit Mango-Salat

Für 4 Personen

Frikadellen:

600 g Kabeljaufilet	4 Stangen Frühlingszwiebeln	2 Stangen Staudensellerie
1 (Bio-) Zitrone	1 EL Paniermehl	1 Prise Cayenne-Pfeffer
2 EL Rapsöl	Salz	50 g asiat. Pankomehl
Butterschmalz	Olivenöl	

Salat:

2 Mangos	1 Chilischote	4 EL Mangosaft
1 unbehandelte Limette	Olivenöl	

Frikadellen:

Das Kabeljaufilet waschen, trocknen, in Stücke schneiden und die Gräten entfernen. Frühlingszwiebeln und Staudensellerie putzen und ebenfalls in Stücke schneiden. Das Kabeljaufilet mit dem Gemüse, etwas Paniermehl und Rapsöl in eine Küchenmaschine geben und zu einer geschmeidigen Masse verarbeiten. Mit Salz, Zitronenabrieb, Zitronensaft und Cayenne-Pfeffer würzen. Aus der Masse Frikadellen formen und in Pankomehl wälzen. Butterschmalz und Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen bei mäßiger Hitze etwa 5-6 Minuten goldbraun ausbacken.

Salat:

Die Mangos schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Mit etwas Mangosaft in eine Schüssel geben und vermengen. Die Chilischote hacken, die Limettenschale abreiben und den Saft auspressen. Den Salat mit Chili, Limettensaft und -abrieb, Salz und etwas Olivenöl würzen.

Die Frikadellen auf dem Mango-Salat anrichten.

Rainer Sass am 15. März 2020