

# Fisch-Frikadellen mit Fenchel

700 g Lachsforelle (ohne Haut)	100 g Räucherfisch	2 Scheiben Toastbrot
75 g Fenchelknolle	1 rote Zwiebel	1 EL Butter
4 Stängel Dill	1 Bund Schnittlauch	3 Cornichons
1 Ei	1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer
2 EL neutrales Öl	1 Fleischwolf	

## **Fische zubereiten:**

Die Lachsforelle unter fließendem kaltem Wasser abspülen und mit Küchenpapier trocknen. Die Filets auf Gräten prüfen und vorhandene ziehen. Lachsforelle und Räucherfisch in Stücke schneiden. Das Toastbrot entrinden und grob würfeln. Beide Fischarten und das Toastbrot durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen und in einer Schüssel auffangen.

## **Gemüse schneiden:**

Den Fenchel waschen, trocknen und ohne den inneren Strunk in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und ebenfalls fein würfeln.

## **Anbraten:**

Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Zwiebel- und Fenchelwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze 4 Minuten anschwitzen, bis die Zwiebel glasig wird. Inzwischen Dill und Schnittlauch waschen, trocken schütteln und mit vorhandenem Fenchelgrün fein schneiden.

## **Cornichons:**

Die Cornichons in feinste Würfel schneiden.

## **Frikadellen formen:**

Fenchel und Zwiebel mit Dill, Schnittlauch, Fenchelgrün, Cornichons, Ei sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zum Fisch geben. Die Masse mit den Händen gründlich verkneten, in 8 gleich große Portionen teilen und jede Portion zu einer Frikadelle formen.

Schritt 6: Frikadellen Braten Das Öl in der Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei mittlerer Hitze von beiden Seiten jeweils etwa 3 Minuten braten.

Schritt 7: Anrichten und Servieren Die Frikadellen auf einer Servierplatte oder auf Teller verteilen und zum Beispiel mit dem bunten Salat aus dieser Folge servieren.

Frank Rosin am 14. November 2021