

Fisch-Frikadellen mit Gurken-Salat

Für 4 Personen

500 g Welsfilet	2 Eiweiß	1 Scheibe Weißbrot
100 ml Sahne	2 Schalotten	1 EL Anissaat
½ Bund Schnittlauch	1 Bio-Zitrone	ca. 100 g Paniermehl
1 EL Rapsöl	1 Bio-Salatgurke	150 g saure Sahne
1 EL weißer Balsamico	1 Bund Dill	Salz, weißer Pfeffer
Butterschmalz		

Fischfilet (wenn nötig von Haut und Gräten befreien) in feine Würfel schneiden und im Blitzhacker häckseln.

Schalotten schälen, fein würfeln, in Öl zusammen mit der Anissaat sanft glasig schwitzen, zum Fisch in den Blitzhacker geben.

Weißbrot mit der Sahne einweichen.

Fischmasse mit Salz und Pfeffer würzen. Das eingeweichte Brot dazugeben und alles noch mal häckseln und die Masse anschließend in eine Schüssel geben.

Eier trennen, Eiweiß steifschlagen.

Eiweiß unterheben und die Masse gut durchmengen, etwas Paniermehl zum Abbinden dazugeben und mit Zitronenabrieb abschmecken, geschnittenen Schnittlauch unterheben und dann Frikadellen formen (bei Bedarf mehr Paniermehl hinzugeben).

Die Frikadellen in Paniermehl wenden und in einer Pfanne mit Butterschmalz von beiden Seiten goldbraun braten. Anschließend auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Gurke halbieren, mit einem Teelöffel entkernen, längs in Streifen schneiden, dann in Würfel.

Saure Sahne in einer Schüssel mit Salz, Pfeffer und etwas Balsamico zu einem Dressing anrühren, die Gurkenwürfel dazugeben, vermengen und gehackten Dill unterheben.

Gurkensalat und Fischfrikadellen auf Tellern anrichten, mit gezupftem Dill garnieren.

Björn Freitag am 21. Januar 2022