

Fisch Rezepte

Ausgebackene Fischfrikadellen

Anzahl: 4 Portionen

Gattung: Fisch, Gemüse

500 g	Kabeljaufilets - oder - Rotbarschfilets	150 g	Rettich; evtl. etwas mehr
15 g	Ingwerwurzel; frisch	1	Zitrone
2 Bund	Schnittlauch	1	Ei
50 g	Möhre; evtl. wenig mehr	3	Essl. Mehl
2 Essl.	Sesamsamen	1	Essl. Sojasauce
		500 ml	Pflanzenöl; zum Ausbacken

Gegebenenfalls die Fischfilets auftauen lassen.

Den Ingwer schälen und fein hacken, Schnittlauch waschen, trocken tupfen und in feine Röllchen schneiden. Die Möhre schälen und in 2 mm dünne und 1 cm lange Streifen schneiden.

Die Sesamsamen in einer trockenen Pfanne unter Rühren aromatisch rösten.

Den Rettich schälen und fein reiben, die Zitrone vierteln.

Die Fischfilets klein schneiden und mit einem Mixstab oder im Mixer pürieren.

Ingwer, Schnittlauch, Möhre, Sesamsamen, Ei und Mehl gut mit dem Fischpüree mischen und mit der Sojasauce würzen.

Das Öl in einem hohen Topf auf 160 °C erhitzen, die Fischmasse zu Frikadellen formen und im heißen Fett goldgelb ausbacken.

Die fertigen Frikadellen auf Küchenpapier abtropfen lassen und mit dem Rettich, den Zitronenvierteln und etwas Sojasauce servieren.