

Räucherfischfrikadelle mit Gurkensalat



Rezept: 0117

Kategorie:

Quelle:

Liste: 2.8. Vorspeise / Snacks

Fisch, Salat, Kräuter,

CookBack

Rezeptbeschreibung

Für die Fischfrikadellen das Brötchen für mindestens 30 Minuten im kalten Wasser einweichen, danach ausdrücken und klein rupfen. In dieser Zeit die Pellkartoffeln pellen und mit einer Gabel zerdrücken. Nun noch den Räucherfisch klein hacken. Die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden. Danach in einer Pfanne mit einem Esslöffel Öl anschwitzen und ein wenig abkühlen lassen. Den Dill waschen, trocken tupfen und fein schneiden.

Für die Frikadellen Masse den Räucherfisch zusammen mit der Kartoffel, dem Brötchen, den an geschwitzten Zwiebeln, Dill, Ei, Senf sowie 20 g Pankomehl in einer Schüssel vermengen. Alles mit Salz und Pfeffer würzen.

Nun noch 4 Frikadellen aus der Masse formen, Diese dann im Pankomehl wälzen und in einer Pfanne mit Öl von beiden Seiten für gut 12 Minuten goldbraun braten.

Für den Gurkensalat die Salatgurke waschen, trocken tupfen und in dünne Scheiben schneiden. Wer keine Bio - Gurke benutzt, sollte die Gurke schälen. Den Dill waschen, trocknen und fein hacken. Für das Dressing die saure Sahne in eine Salatschüssel geben, unter ständigem Rühren den Balsamico, das Pflanzenöl, Salz, Zucker, und Pfeffer hinzufügen, sodass alles gut vermischt ist. Nun den fein gehackten Dill unterheben und dann die Gurkenscheiben. Zum Schluss die Zitronensaft zugeben und den Salat damit abschmecken.

Zutatenliste für 4 Personen

Für die Fischfrikadelle

250 g geräuchertes Forellenfilet, ohne Haut

1 altbackenes Brötchen

1 Pellkartoffeln, vom Vortag

60 g Pankomehl

1 Zwiebel, kleine rot

1 EL Dill

1 Ei

1 TL mittelscharfen Senf

3 EL Pflanzenöl

Salz und Pfeffer, aus der Mühle

Für den Gurkensalat

1- 2 Salatgurken, Bio

$\frac{1}{2}$ Bund Dill, 2 Zweige Deko

80 g saure Sahne

1 EL weißer Balsamico

2 EL Rapsöl

1 Prise Zucker

1/2 Zitrone (Saft)

Salz und Pfeffer