

Tarik Rose

Fischfrikadellen mit Joghurt-Dip

Dauer: 45 Minuten | Schwierigkeitsgrad: mittel | Leichte Küche

Donnerstag, 23. Mai 2024

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Fischfrikadellen:

600 g	festes Fischfilet ohne Haut (z. B. Kabeljau, Zander, Lachs)
100 g	gekochte Kartoffeln (z. B. vom Vortag)
1	Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 Bund	Schnittlauch
4 EL	Olivenöl
etwas	Curry (nach Geschmack)
50 g	geräuchertes Forellenfilet (ohne Haut)
2	Eigelb
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pfeffer



Joghurt-Dip:

½	Bio-Zitrone
400 g	griechischer Joghurt (10 % Fett)
1 EL	Agavendicksaft
2 EL	Olivenöl
etwas	Salz
etwas	Pfeffer

Zubereitung:

1. Frisches Fischfilet waschen, trocken tupfen und eventuell noch vorhandene Gräten sorgfältig entfernen. Fisch in grobe Würfel schneiden und kühl stellen.
2. Die gekochten Kartoffeln pellen und fein zerstampfen oder durch eine Kartoffelpresse drücken.
3. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.
4. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und in feine Röllchen schneiden. Für den Dip einen EL Schnittlauchröllchen beiseitestellen.
5. In einer kleinen Pfanne 1 EL Olivenöl erhitzen. Zwiebeln, Knoblauch und Currypulver darin bei mittlerer Hitze kurz andünsten.
6. Geräuchertes Fischfilet zerpuffen. Frisches und geräuchertes Filet durch die mittlere Scheibe des Fleischwolfs drehen oder mit einem großen Messer fein hacken.
7. Den Backofen auf 160 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
8. Zerkleinertes Fischfilet und Kartoffeln in einer Schüssel gut mischen. Zwiebelmischung, Eigelbe, Schnittlauch und Senf zugeben und alles gut untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen.
9. Aus der Fischmasse mit leicht angefeuchteten Händen etwa 8–12 gleich große Frikadellen formen.
10. Das restliche Olivenöl in einer großen beschichteten Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin auf jeder Seite etwa 2 Minuten braten.
11. Frikadellen auf ein mit Backpapier belegtes Blech verteilen. Im vorgeheizten Backofen auf mittlerer Schiene in etwa 5–7 Minuten fertig garen.
12. Inzwischen für den Joghurdip von der Zitrone den Saft auspressen. Joghurt, Agavendicksaft, Olivenöl, übrige Schnittlauchröllchen und Zitronensaft verrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.
13. Fischfrikadellen und Dip anrichten. Dazu passt ein grüner Salat mit Vinaigrette und Baguette.

Pro Portion: 460 kcal / 1930 kJ, 12 g Kohlenhydrate, 35 g Eiweiß, 30 g Fett