

## Jacqueline Amirfallah Raucherfischfrikadelle mit Bohnen-Tomaten-Salat

Mittwoch, 28. Juni 2023  
Rezept für 4 Personen

Dauer: 1 Stunde  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Heimatküche

### Zutaten:

Für den Salat:

600 g	grüne Buschbohnen
etwas	Salz
120 ml	Weißweinessig
etwas	Zucker
2 EL	Rapsöl
2 EL	Senfkörner
1	Lorbeerblatt
2	Frühlingszwiebeln
8	Kirschtomaten, bunt (rot, gelb, orange)



Für die Frikadelle:

2	Brötchen vom Vortag
500 g	geräuchertes Forellenfilet ohne Haut
1	rote Zwiebel
1 Bund	Dill
1	Ei
1 TL	Senf
etwas	Salz
etwas	Pflanzenöl zum Anbraten

### Zubereitung:

1. Die Bohnen putzen, waschen, in Stücke schneiden. In einem Topf Salzwasser aufkochen, die Bohnen darin ca. 10 Minuten garen.
2. Gekochte Bohnen abgießen, in eine Schüssel geben und mit 2 EL Essig, Salz und Zucker abschmecken. Das Rapsöl dazu geben und die Bohnen 30 Minuten ziehen lassen.
3. In der Zwischenzeit Senfkörner in einen Topf geben, 250 ml Wasser angießen, aufkochen und 2 Minuten köcheln lassen. Dann die Körner in ein Sieb gießen und erneut noch weitere zweimal blanchieren.
4. Anschließend restlichen Weißweinessig mit nahezu der gleichen Menge Wasser in den Topf geben und mit Salz und Zucker abschmecken. Das Lorbeerblatt und die blanchierten Senfkörner zugeben, nochmal aufkochen, dann den Topf vom Herd ziehen und die Senfkörner im Sud erkalten lassen.
5. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen, abtropfen, klein schneiden. Tomaten ebenfalls waschen, abtrocknen und vierteln. Tomaten und Frühlingszwiebeln unter den Salat mischen.
6. Für die Frikadellen die Brötchen in kaltem Wasser einweichen.
7. Den Räucherfisch zerpuffen und klein hacken.
8. Zwiebel schälen und fein schneiden.
9. Dill abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
10. Die eingeweichten Brötchen ausdrücken, falls nötig zerpuffen und in eine Schüssel geben. Räucherfisch, Dill, Zwiebeln, Ei und Senf zugeben und untermischen. Die Masse mit Salz würzen.
11. Dann aus der Masse kleine Frikadellen formen und diese in einer Pfanne mit etwas Öl von beiden Seiten goldbraun braten.
12. Senfkörner durch ein Sieb abschütten, Lorbeerblatt entfernen. Die Senfkörner unter den Salat mischen, diesen nochmals abschmecken.
13. Räucherfischfrikadellen und Salat auf Teller geben und servieren.

Pro Portion: 455 kcal/ 1890 kJ, 26 g Kohlenhydrate, 34 g Eiweiß, 23 g Fett