Kochen

Jens Jakob **Mittwoch, den 18.08.2021**

Fischfrikadellen mit Pommes frites und Zucchini-Gurkensalat **Für 4 Personen**

Zutaten

Für die Pommes frites
1,2 kg Kartoffeln
(mehligkochend, z. B. Bintje)
2 kg Kokosfett
etwas Salz

Für die Frikadellen
800 g Saiblingsfilet (alternativ Lachs, Seelachs auch TK-Fisch ist geeignet)
1 Bio-Zitrone
2 Lauchzwiebeln
1 Bund Kräuter, gemischt (z. B. Petersilie, Schnittlauch)
80 g Semmelbrösel
100 g Sahne
1 TL Senf
1 Ei (Größe M)
etwas Salz
etwas Pfeffer
8 EL Butterschmalz oder Rapsöl

Für den Zucchini-Gurkensalat
1 Zucchini (ca. 300 g)
1 Salatgurke (ca. 300 g)
1 Biozitrone, Saft und (1 TL) Schale davon
etwas Salz
etwas Pfeffer
etwas Zucker
8 EL Olivenöl
1 Beet Gartenkresse

Zubereitung
1. **Für die Pommes frites** Kartoffeln schälen und abbrausen. Kartoffeln zuerst in ca. 1 cm dicke Scheiben danach in 1 cm dicke Stifte schneiden. Die Kartoffelstifte in kaltes Wasser legen.
2. Fett in einem Topf oder einer Fritteuse auf 160 Grad erhitzen. Kartoffeln aus dem Wasser nehmen und trockentupfen.
3. Kartoffeln portionsweise ca. 5-6 Minuten vorfrittieren. Herausnehmen, auf Küchenpapier abtropfen und abkühlen lassen.
4. **Den Fisch** in einer Küchenmaschine oder mit einem Messer fein hacken.
5. Zitrone heiß abbrausen. Etwas Schale abreiben. Zitrone halbieren. Eine Hälfte auspressen, die andere Hälfte in Scheiben schneiden. Lauchzwiebeln und Kräuter putzen, abbrausen und klein schneiden.
6. Brösel, Sahne, Senf, Lauchzwiebeln, Kräuter, Zitronensaft, -schale, Ei, Salz und Pfeffer zum Fisch geben und verkneten. Aus dem Teig 8 oder 16 Frikadellen formen.
7. Butterschmalz in einer Pfanne portionsweise erhitzen. Frikadellen darin von beiden Seiten ca. 4 Minuten goldbraun braten. Frikadellen im Ofen bei 100 Grad warm stellen.
8. **Für den Salat** Zucchini und Gurke putzen (Gurke nach Belieben schälen) Zucchini und Gurke in dünne Scheiben hobeln.
9. Zitronensaft, Salz, Pfeffer, Zucker und Öl verrühren. Mit Zucchini und Gurke mischen Kresse vom Beet schneiden und untermischen.
10. Inzwischen **die Pommes** portionsweise ca. 2-3 Minuten goldbraun frittieren. Herausnehmen und auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Meersalz würzen.
11. Frikadellen mit Pommes und Salat anrichten und servieren