

**Nr. 37: Fischfrikadellen**

- pur oder mit Beilage -

Für Anzahl Portionen: 2 - 3

Menge pro Portion: 100 g - 150 g  
Gesamtmenge: 300 g



Anzahl	Einheit	Zutat	Menge
½	kleine	Zwiebel	10 g
1,5	Stück	Seelachs	180 g
3	Esslöffel	Paniermehl	30 g
1		Ei	60 g
½	Teelöffel	Jodsalz	2 g
1	Prise	Pfeffer	0,3 g
1 ½	Esslöffel	Rapsöl	18 g

**Zubereitung:**

Zwiebel in kleine Würfel schneiden.

Den Fisch säubern, etwas salzen und mit dem Pürierstab zerkleinern.

Die Hälfte des Paniermehls mit der Zwiebel, Salz, Pfeffer, dem Ei und dem Fisch verkneten.

Aus dem Teig kleine Frikadellen formen und in Paniermehl wenden.

Frikadellen in heißem Öl unter häufigem Wenden braten.

Tipp: Fischfrikadellen lassen sich sehr gut einfrieren.

Dazu passt bei größeren Portionen:  
frischer Kräuterquark, Salat oder Pellkartoffel

Mengenangaben der Nährstoffe pro 100 g.

Inhaltsstoffe	Wert
Energie (Kilokalorien)	177 kcal
Eiweiß (Protein)	15 g
Fett	9,5 g
Kohlenhydrate	7,8 g