

Rezept:

Kartoffelsalat mit Fischfrikadellen

4 Portionen

Zutaten Salat:

4 Portionen Kartoffeln (1 Kg)
400g Cocktailtomaten
1 Bund Frühlingszwiebeln
150ml Brühe (1TL Instant Brühe)
4 EL Weißweinessig
3 TL Senf
1 TL Honig
3 EL Petersilie
Prise Salz
Prise Pfeffer

Zutaten Frikadelle:

450g Dorsch oder ähnliches
2 EL Zitronensaft
1 Ei
4 EL Paniermehl
½ TL Dillspitzen
1 TL Petersilie
1 TL Senf
4 TL Öl zum Braten

Anleitung:

1. Für den Salat Pellkartoffeln in Scheiben schneiden, Cocktailtomaten halbieren. , Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden. Brühe mit den restlichen Zutaten verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Salatzutaten vermischen, Dressing darübergeben und ca 20 Minuten ziehen lassen (am liebsten mit warmen Kartoffeln Yummi!)
2. Für die Frikadellen Brühe erhitzen, Fischfilets zerpfücken, mit Zitronensaft beträufeln und Zwiebeln hacken. Beides in die heiße Brühe geben, ca. 8 Minuten dünsten. Herausnehmen, gut abtropfen lassen und pürieren. Mit Ei, Paniermehl, Kräutern und Senf verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Masse zu 8 Frikadellen formen und in erhitztem Öl von beiden Seiten ca 5 Minuten braten.
3. Anschließend im vorgeheizten Backofen bei 150° C ca 15 Minuten nachziehen lassen.