

Fischfrikadellen

Zutaten für 8 Stück:

- 500 g frisches oder aufgetautes Fischfilet
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Schalotte
- ½ Bund Petersilie
- 1 Ei
- 2 EL "rische's Biggeblau"

Für die Panade:

- 2 Eier
- 3-4 EL Mehl
- 4 EL Paniermehl
- Raps- oder Sonnenblumenöl zum Ausbacken

Zubereitung:

- Fischfilet in kleine Würfel schneiden.
- Brötchen in etwas Wasser einweichen.
- Schalotte schälen und fein würfeln.
- Petersilie waschen und fein hacken.
- Fischwürfel, gut ausgedrücktes Brötchen, Schalotten, Petersilie, Ei und "rische's Biggeblau" miteinander gut vermengen und aus der Masse 8 Fischfrikadellen formen.
- Für die Panade 2 Eier verquirlen.
- Fischfrikadellen zuerst in Mehl, dann in der Eiermasse und anschließend im Paniermehl wenden.
- Öl in einer Pfanne erhitzen und Fischfrikadellen von jeder Seite 4-5 Minuten braten.