

Hugos Frühstücks-Fisch-Frikadellen

 happy-mahlzeit.com/2020/04/28/hugos-frühstücks-fisch-frikadellen/

Zutaten für 4 Personen bzw. 8 Frikadellen:

- 300 g Weißfischfilet, z.B. Kabeljau, Schellfisch, Knurrhahn
- 400 g mehlig kochende Kartoffeln
- 225 ml Milch
- 1 Stück Zitronenzeste 1 Bio-Zitrone
- 1 TL Zitronensaft
- 1 kleine Zwiebel
- 1 großes Ei
- 1 Lorbeerblatt
- 40 g Butter
- 25 g Mehl
- 2 TL Olivenöl
- 1 Handvoll krause Petersilienblätter
- 100 g frisches Paniermehl
- Meersalz
- Pfeffer
- etwas Sauerrahm und Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Die Kartoffeln schälen, in Stücke schneiden, in kochendem Salzwasser weich garen, gut abtropfen lassen, wieder in den Topf geben, zu einem glatten Püree zerstampfen und beiseitestellen.

Den Fisch klein schneiden und mit Milch, Zitronenschale, Lorbeerblatt und etwas Pfeffer in einen Topf geben. Den Deckel auflegen, aufkochen und 4 Minuten köcheln lassen, bis der Fisch gerade durchgegart ist. Den Topf vom Herd nehmen. Lorbeerblatt und Zitronenschale entfernen, den Fisch auf eine Platte legen und die Milch aufbewahren. Den Fisch häuten, entgräten und etwas abkühlen lassen.

15 g Butter mit 1 TL Olivenöl in einer mittelgroßen Pfanne zerlassen und die fein gehackte Zwiebel darin 6 - 7 Minuten bei geringer Hitze glasig anschwitzen. Das Kartoffelpüree dazugeben und leicht erwärmen. Fisch, gehackte Petersilie, Zitronensaft und 2 EL der Milch hinzufügen. Die Zutaten verrühren und abkühlen lassen. Die Masse sollte weder zu trocken noch zu feucht sein, damit sie sich gut formen lässt.

Das Mehl mit Salz und Pfeffer würzen und die Arbeitsfläche damit bestäuben. Das verquirlte Ei und das Paniermehl jeweils in eine flache Schale geben. Aus dem Teig mit angefeuchteten Händen auf bemehlter Arbeitsfläche 8 kleine, ca. 1 cm dicke Küchlein formen. Diese zuerst im Ei und danach im Paniermehl wenden. Auf ein Backblech legen und 1 Stunde, am besten über Nacht, in den Kühlschrank stellen.

In einer beschichteten Pfanne die restliche Butter mit dem 2. TL Olivenöl erhitzen und die Fischküchlein bei geringer Hitze auf jeder Seite ca. 5 Minuten goldbraun braten.

Mit etwas Sauerrahm und Schnittlauch servieren.

Rezept: Rick Stein