

Fischfrikadellen



kleinkindtauglich

Thermomix

Einfaches Rezept für Fischfrikadellen, die Kinder und Erwachsene gern mögen

Fischfrikadellen selber machen ist gar nicht schwer und eine gute Alternative, Kindern Fisch schmackhaft zu machen ohne dabei immer auf Fischstäbchen zurückzugreifen. Die Zubereitung kostet dich nicht mehr als 30 Minuten. Bei uns mögen alle 3 Kids und natürlich auch wir Erwachsenen die leckeren Fischfrikadellen.

Beim Fisch kannst du problemlos auf Tiefkühlware zurückgreifen, du solltest ihn dann aber vorher auftauen lassen.

• Zutaten für 4-5 Portionen

- 500 g Fischfilet ohne Gräten, z.B. Seelachs, Pangasius
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Ei
- 2 TL Salz
- 1 TL getrockneten Dill
- etwas frische Petersilie
- 1 kleine Zwiebel
- Semmelbrösel zum Panieren

Fischfrikadellen selber machen

1. Zuerst weichst du das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in sehr kleine Würfel.
3. Schneide das Fischfilet in grobe Stücke und häcksle es klein – das machst du am besten mit einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf.

4. Drücke das Brötchen aus und gib es mit dem Fisch in eine Schüssel. Füge das Ei, die gehackte Petersilie, Dill und Salz hinzu und mixe alles gut durch.

Zubereitung mit dem Thermomix

1. Weiche das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und gib sie in den Mixtopf. Zerkleinere sie 5 Sekunden auf Stufe 7. Schiebe sie runter.
3. Schneide den Fisch in grobe Würfel und gib ihn dazu. Außerdem gibst du das ausgedrückte Brötchen, die Petersilie, Dill und Salz hinzu.
4. Mixe alles 30 Sekunden auf Stufe 7 durch.

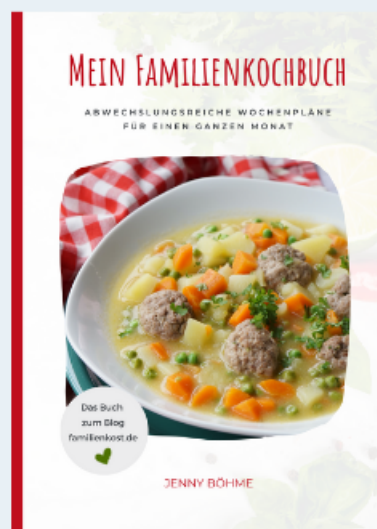
Fischfrikadellen braten

5. Nimm dir eine große Pfanne und erhitze etwas Öl darin.
6. Forme aus dem Fischteig flache Frikadellen und wälze sie von beiden Seiten vorsichtig in Semmelbrösel.
7. Dann brätst du sie zuerst knusprig an, reduzierst dann die Temperatur und brätst sie bei mittlerer Hitze aus. Wende sie dabei regelmäßig.

Unsere Empfehlung für Dich:

MAMA, WAS GIBT'S ZU ESSEN?

- ♥ Abwechslungsreiche Wochenpläne für einen ganzen Monat
- ♥ 40 einfache Familienrezepte
- ♥ ideale Familienkost für kleine und große Kinder
- ♥ moderne Hausmannskost
- ♥ viele vegetarische Ideen, aber auch Rezepte mit Fleisch, Fisch und zum Backen
- ♥ schnell und einfach zubereitet



» ZUM SHOP

erhältlich unter

<https://www.familienkost.de/shop>

Die Fischfrikadellen passen wunderbar zu [Kartoffelbrei](#) und Buttermöhren oder [Kartoffelsalat](#). Sie sind aber auch in Form eines selbstgemachten Fischburgers sehr zu empfehlen.