

Fischfrikadellen

Zutaten für 4 Portionen

- 500 g Fischfilet (Seelachs oder Pangasuis)
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Ei
- 2 TL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL [Dill](#) (getrocknet)
- 2 EL Petersilie (gehackt)
- 1 Zwiebel (klein)



Zum Panieren

- Semmelbrösel

Arbeitszeit:

ca. 30 Minuten

Fischfrikadellen selber machen

1. Weiche das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in sehr kleine Würfel. (*Thermomix: 5 Sekunden / Stufe 7*)
3. Schneide das Fischfilet in grobe Stücke und häcksle es klein - das machst du am besten mit einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf. (*Thermomix: 20 Sekunden / Stufe 7*)
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. (*Thermomix: 15 Sekunden / Stufe 7*)
5. Forme aus dem Fischteig flache Frikadellen. Wenn du möchtest, kannst du sie panieren und dafür von beiden Seiten vorsichtig in Semmelbröseln wälzen. Das ist aber nicht zwingend nötig.
6. Dann brätst du sie zuerst knusprig in einer Pfanne in Ölan, reduzierst dann die Temperatur und brätst sie bei mittlerer Hitze aus. Wende sie zwischendurch.

Besuch uns gern wieder auf familienkost.de und stöber in unserem [Shop](#).

