



Fischfrikadellen

Zubereitungszeit: 20 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Mittel

Zutaten für 4 Personen:

4 MSC-Wildkabeljau-Rückenfilets
1 Bund Schnittlauch
50g Mehl
50g Paniermehl
4 Eier
100 g Mayonnaise
1 Zitrone
Salz und Pfeffer



Zubereitung:

1. Kabeljau-Rücken auftauen und beiseitelegen.
2. Den Kabeljau in kleine Würfel schneiden, den gehackten Schnittlauch, 1 Ei, Salz und Pfeffer dazugeben und mischen.
3. Bälle von Hand formen und sie durch Mehl, dann durch geschlagene Eier und dann durch Paniermehl ziehen.
4. Die Fischfrikadellen 5 bis 6 Minuten bei schwacher Hitze in der Pfanne braten und mit einem grünen Salat und Mayonnaise servieren.