

Fisch Pflanzerl

mit Gurkensalat

Das Rezept ist für 1-2 Person

ZUTATEN

2 Weißfische ca. 350g (Brachse, Rotauge) gesäubert, enthäutet und filetiert.

Salz, Pfeffer, Zitronenabrieb, Anis
1/2 Becher Sahne
1 Stück Toast
1 Frühlingszwiebel
2 EL Rapsöl
etwas Schnittlauch
Eine Handvoll Semmelbrösel
1 Eiweiß geschlagen

Für den Gurkensalat:

1 Salatgurke
1/2 Bund Dill
1 Becher Sauerrahm
Salz, Pfeffer, Olivenöl

ZUBEREITUNG

2 Weißfische (Brachse, Rotauge) gesäubert, enthäutet und filetiert. Die Fischteile in sehr kleine Stücke schneiden oder mittels Maschine grob zerkleinern. Es sollten aber große Würfel bleiben. Die Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden und zur Masse hinzugeben, mit Salz, Pfeffer, etwas Zitronenabrieb und Anis abrunden. Eine Scheibe Toast in Sahne einweichen und ebenfalls unterheben, sowie ein geschlagenes Eiweiß. (So werden die Pflanzerl locker und fluffig)

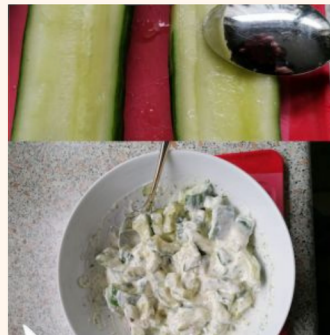
Nun die Pflanzerl (Frikadellen) abdrehen, diese in Semmelbrösel wenden und in eine heiße Pfanne mit Rapsöl geben. Langsam von beiden Seiten goldgelb werden lassen.

In der Zwischenzeit die Gurke halbieren, mit einem Löffel entkernen und in kleine Stücke schneiden. Sauerrahm in eine Schüssel geben, die Gurkenstücke dazugeben, mit Salz, Pfeffer, Dill sowie einen Pfiff Olivenöl die ganze Sache abschmecken. Sobald die Fischpflanzerl fertig sind, diese noch kurz auf ein Küchenpapier legen, um das Fett aufzusaugen .. dann servieren.



ARBEITSZEIT

ca. 30 - 40 Minuten



*Bon
Appetit!*

