

Fischfrikadellen mit Joghurt-Remoulade und Quetschkartoffeln

Zutaten für die Fischfrikadellen (für 4 Personen):

- 600 g (bevorzugt Rotbarsch) Fischfilet
- 50 g Räucherforelle
- 100 g gekochte Kartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 3 Zweige Dill
- 3 EL Olivenöl
- 2 Eigelb
- Salz
- (aus der Mühle) Pfeffer

Kartoffeln am Vortag in der Schale kochen.

Rotbarschfilet gut säubern und die Gräten entfernen. Das Filet zuerst in feine längliche Streifen schneiden, dann in Würfel. Die Würfel fein hacken. Räucherforelle in Stücke zupfen und ebenfalls etwas hacken. Zwiebeln und Knoblauch fein würfeln.

Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Zwiebeln bei mäßiger Hitze etwa 4-5 Minuten farblos anschwitzen. Den Knoblauch hinzufügen. Aufpassen, dass er nicht zu dunkel und dadurch bitter wird.

Kartoffeln schälen und gut zerstampfen, Dill hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Eigelb in eine Schüssel geben und vermengen. Dabei salzen und pfeffern. Die Hände anfeuchten und aus der Masse pro Person 2 runde Klopse formen und etwas flachdrücken. Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Fischfrikadellen darin bei mittlerer Hitze goldbraun braten.

Zutaten für die Joghurt-Remoulade:

- 250 g (3,5 % Fett) Joghurt
- 0,2 Salatgurke
- 1 rote Zwiebel
- 2 gekochte Eier
- 0,5 Bund Schnittlauch
- 0,5 Bund Petersilie
- 2 Zweige Dill
- 2 EL Olivenöl
- 1 TL Honig
- Zitronensaft
- Salz
- Pfeffer

Gurke schälen, halbieren, in Streifen und anschließend in kleine Würfel schneiden. Gekochte Eier hacken, Zwiebel schälen und würfeln, Kräuter säubern. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden, Petersilie und Dill fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Joghurt in eine Schüssel geben und vermengen. Mit Salz, Pfeffer aus der Mühle, 1 Spritzer Zitronensaft und etwas Honig abschmecken. Die Menge der Zutaten kann nach Belieben verändert werden.

Zutaten für die Quetschkartoffeln:

- 8 neue Kartoffeln
- 2 EL Butter
- 1 Bund Schnittlauch
- Salz
- Pfeffer

Backofen auf 160 Grad erhitzen. Kartoffeln mit Schale gründlich waschen und bürsten, auf ein Backblech legen und im Ofen etwa 45 Minuten garen. Wer mag, kann die Kartoffeln auch kochen. Dann sind sie aber etwas weicher und wässriger. Kartoffeln in eine Schüssel geben und mit einer Gabel grob zerstampfen. Schnittlauch in feine Röllchen schneiden. Butter in einen Topf geben und erhitzen. Wenn die Butter leicht bräunt und nussig duftet, zu den Kartoffeln gießen. Den Schnittlauch hinzufügen und alles zu einem groben Stampf vermengen. Mit Salz und Pfeffer aus der Mühle abschmecken.

Zutaten für den Beilagensalat:

- 4 Römersalatherzen
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Honig
- Salz
- Pfeffer

Wer mag, serviert dazu einen kleinen Salat: Römersalatherzen in Blätter zupfen und säubern. Aus Olivenöl, Zitronensaft, Honig, Salz und Pfeffer eine Vinaigrette rühren und mit dem Salat vermengen.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 15.11.2024

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen