

Fisch-Frikadellen mit Salat

Zutaten für 4 Portionen

- | | |
|--|--|
| 1 kg Kartoffeln (festkochend) | 1) Kartoffeln waschen, mit Schale ca. 30 Minuten in Wasser gar kochen. |
| 2 Zwiebeln | Inzwischen Zwiebeln abziehen, fein würfeln. Apfel schälen, vierteln, entkernen, würfeln. Apfel und die Hälfte Zwiebelwürfel in 1 EL heißem Öl andünsten. Mit Essig und Brühe aufgießen, aufkochen, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Kartoffeln abgießen, pellen, in Scheiben schneiden. Mit heißem Brühe-Mix begießen. Abkühlen lassen. |
| 1 Apfel | |
| 3–4 EL Öl | |
| 100 ml Apfelessig | |
| 200 ml Gemüsebrühe (instant) | |
| Salz, Pfeffer | |
| 1 Brötchen vom Vortag | 2) Brötchen einweichen. Kräuter hacken. Fisch trocken tupfen, würfeln, in einem Universalzerkleinerer mit Sahne portionsweise fein hacken. Brötchen ausdrücken und mit Fisch-Mix, Ei, übrigen Zwiebel, 2 EL Kräutern, Salz, Pfeffer, Zitronenschale und Senf verkneten. Zu 8 Buletten formen und in 1–2 EL Öl von jeder Seite 5–8 Minuten braten. |
| 1 Bund Dill und ½ Bund Petersilie | |
| 400 g festes Fischfilet (z.B. Seelachsfilet) | |
| 75 g Schlagsahne | |
| 1 Ei | |
| abger. Zitronenschale (Bio) | |
| 2 TL Senf | |
| 1 Salatgurke | 3) Gurke waschen, längs halbieren, entkernen, in dünne Scheiben hobeln. Mit Mayonnaise und den übrigen Kräutern unter die Kartoffeln heben, abschmecken. Kapern im übrigen heißen Öl (1 EL) braten, auf Küchenpapier abtropfen lassen. Salat damit bestreuen und mit den Frikadellen anrichten. |
| 100 g Salatmayonnaise | |
| 1–2 EL Kapern | |

