

# Fiskbullar (Fischfrikadellen) mit Erbsenpüree

## Zutaten für die Soße (für 4 Personen):

- 1 Handvoll Dill
- 1 Handvoll Schnittlauch
- 0.5 Salatgurke
- 2 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer
- 1 TL Zucker
- 1 Bio-Zitrone

Dill und Schnittlauch säubern und fein schneiden. Die Salatgurke waschen, längs halbieren und mit einem Löffel entkernen. Das Gurkenfleisch in feine Würfel schneiden.

Die Zitrone heiß waschen, die Schale abreiben und den Saft auspressen. 1 Spritzer Saft für die Fiskbullar aufheben. Zitronensaft und -schale mit dem Schmand, den Gurkenwürfeln und den Kräutern vermengen und mit Salz, Pfeffer sowie Zucker abschmecken. Bis zum Servieren kalt stellen.

## Zutaten für das Erbsenpüree:

- 4 Frühlingszwiebeln
- 2 EL Butter
- 450 g tiefgefrorene Erbsen
- 4 EL Schmand
- Salz
- Pfeffer

Die Frühlingszwiebeln säubern und in Ringe schneiden. In einem Topf mit der Butter bei mittlerer Hitze etwa 5 Minuten weich dünsten. Die Erbsen dazugeben und alles einmal aufkochen lassen. Einige Erbsen zum Garnieren beiseitestellen. Die restlichen Erbsen im Topf purieren, den Schmand einrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wer mag, streicht die Masse noch durch ein feines Sieb.

## Zutaten für die Fischbällchen:

- 800 g (ohne Haut) Zanderfilet
- 1 Ei
- 1 Handvoll frische Kräuter
- 1 altbackenes Brötchen
- alternativ: Weißbrot
- Salz
- Pfeffer
- zum Braten: Pflanzenöl

Das Fischfilet säubern, entgräten und grob würfeln. In einer Küchenmaschine zerkleinern und in eine Schüssel geben. Die Kräuter (Schnittlauch, Dill und Petersilie) säubern und fein schneiden. Ei und Kräuter mit dem Fisch vermengen. Das Brötchen/Weißbrot grob reiben oder fein würfeln und so viel zum Fisch geben, dass die Masse gut formbar ist. Mit Salz, Pfeffer und 1 Spritzer Zitronensaft kräftig abschmecken.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Bällchen formen. Reichlich Öl in einer Pfanne erhitzen und die Bällchen bei mittlerer Hitze rundherum etwa 5 Minuten goldbraun braten. Auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Die Fischfrikadellen auf dem Püree mit der Soße servieren. Dazu passen außerdem Preiselbeeren.

Sendung/Quelle: Mein Nachmittag

Sendetermin: 06.09.2021

Koch/Köchin: Elli Neubert

Weitere Rezepte und Tipps auf: [www.ndr.de/kochen](http://www.ndr.de/kochen)