

Kräuter-Fisch-Frikadellen mit Senf-Dip

Zutaten für die Fisch-Frikadellen (für 2 Personen):

- 350 g frisches Kabeljaufilet
- alternativ: Seelachsfilet
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Bund Dill
- 1 Bund Schnittlauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Ei
- 3 EL Vollkorn-Semmelbrösel
- aus der Mühle: bunter Pfeffer
- Meersalz
- 2 EL Dinkelmehl
- 2 EL Olivenöl

Fischfilet zunächst unter fließendem Wasser waschen (tiefgekühltes Filet zuvor circa 1 Stunde auftauen lassen). Mit Küchenpapier trocken tupfen und beiseite legen.

Knoblauch abziehen und fein hacken. Dill und Schnittlauch waschen und ebenfalls hacken. Zitronenschale mit einer feinen Reibe abreiben, danach halbieren und den Saft auspressen.

Das Fischfilet grob in Stücke teilen und mit Knoblauch, Kräutern, Zitronenabrieb und 1 EL Zitronensaft vermengen. Ei, Semmelbrösel, Pfeffer und Salz hinzufügen und die Masse eventuell mit einem Mixer oder einem Pürierstab leicht pürieren.

Die Masse kurz stehen lassen. Anschließend mit leicht bemehlten Händen pro Person 3 Frikadellen formen. Diese in einer Pfanne mit Olivenöl braten.

Zutaten für das Senf-Dip:

- 2 Schalotten
- 1 Bund Basilikum
- 250 g (20% Fett i. Tr.) Speisequark
- 3 EL körniger Senf
- 1 EL Omega 3 Algen- oder Leinöl
- aus der Mühle: Pfeffer
- Meersalz

Schalotten pellen und fein würfeln. Basilikum waschen, zupfen und hacken. Quark mit Senf und Öl vermischen. Schalotte und Basilikum hinzufügen und mit den Gewürzen abschmecken.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 12.02.2024

Koch/Köchin: Medicum Hamburg

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