

Fischbouletten



Zutaten pro kg Fisch

- 1 kg Fischfilet nach Wunsch (Dorsch, Seelachs, Pollack o.a.)
- 26 g Zitronenpfeffer
- 3 Eier
- 1 EL Zitronensaft
- eine Gemüsezwiebel
- 150g mittelscharfer Senf
- 100 g Semmelmehl
- 1 EL Mehl
- Öl zum Braten



Zubereitung

1. Frische oder halbgefrorene Fischfilets in ca. 1 x 1 cm große Würfel schneiden.
2. Halbgefrorenen gewürfelten Fisch leicht mit den Händen ausdrücken, um die enthaltene Flüssigkeit zu reduzieren. Bei frischem Fisch ist das nicht notwendig.
3. Fisch in eine große Schale geben und genau abwiegen.
4. Menge an Zitronenpfeffer, Eier und Zitronensaft berechnen und in einer separaten Schale verrühren. Das ist wichtig, damit sich die Gewürze im nächsten Schritt gleichmäßig um die Fischstücken verteilen und eine gleichmäßige Bindung erreicht wird.
5. Anschließend die Mischung über den Fisch geben und gut vermengen, bis alles gleichmäßig verteilt ist.
6. Gemüsezwiebel klein schneiden und zusammen mit dem mittelscharfen Senf zur Masse hinzugeben. Alles gut vermengen.
7. Semmelmehl und Mehl einstreuen. Ein paar Minuten warten, damit Mehl und Semmelmehl die Flüssigkeit binden können.
8. Aufgrund der Grobheit der Masse ist es notwendig, mit sauberen (ohne Fischmasse) und nassen Händen die Bouletten zu formen.
9. Öl in die Pfanne geben und den Herd auf mittlere Stufe einstellen. Wenn das Öl heiß ist die Bouletten in die Pfanne geben. Lieber eine weniger, um sie gut drehen zu können.
10. Solange auf der ersten Seite braten, bis sie schön braun sind. Dann erst drehen, sonst zerfallen sie.
11. Wer möchte, kann sie nach dem Braten auf Küchenpapier abtropfen lassen.