

# Fischfrikadellen

321

**Typ:** Fisch

**Quelle:** Tim Mälzer, VOX, 10 Feb 05

**Bemerkungen:** Surimi ist ein Fischprodukt auf der Basis von Fischeiweiß. Zu Surimi wird vorwiegend der Alaska-Pollack verarbeitet.

**Zutaten:**

- 2 Knoblauchzehe
- 600 g Seelachsfilet
- 2 EL Estragon
- 1 EL Zitronensaft
- 200 g Surimi
- 80 g Semmelbrösel
- 2 Eier
- 3 EL Mayonnaise
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Polenta
- Öl
- 300 g Joghurt
- 100 g Salatcreme (ersatzweise Mayonnaise)
- 4 EL scharfer Senf
- 3-4 TL Zitronensaft

**Rezept:** Gräten aus dem Seelachsfilet entfernen. Filet würfeln. Estragonblätter zupfen.

Fisch, Estragon, gepellten Knoblauch und Zitronensaft in ein hohes Gefäß geben und mit dem Schneidstab pürieren. Surimi klein würfeln und mit Semmelbrösel, Eiern, Mayonnaise und dem Fisch verkneten. Mit Salz und Pfeffer würzen.

Aus der Fischmasse 8 Küchlein formen. Polenta in einen tiefen Teller geben und die Küchlein darin wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin von jeder Seite 4 bis 5 Minuten braten. Auf Küchenkrepp abtropfen lassen.

Joghurt, Salatcreme, scharfen Senf und Zitronensaft verrühren. Dann mit Salz und Pfeffer abschmecken und zu den Fischpflanzerln servieren.