

Typ: Fisch

Quelle: Ottolenghi, Tamimi, Jerusalem-Das K

Bemerkungen: Diese außerordentlich beliebten, wunderbar zarten Fischfrikadellen, die in einer süßlich-scharfen Sauce serviert werden, sind ein typisches Gericht der jüdisch-syrischen Küche. Ein ideales Essen für eine große Familienzusammenkunft, bei der viele, mitunter recht anspruchsvolle Esser zufriedengestellt werden wollen. Die Frikadellen schmecken am nächsten Tag fast noch besser. Sie müssen lediglich daran denken, sie rechtzeitig aus dem Kühlschrank zu nehmen oder vor dem Servieren noch einmal zu erwärmen. Dazu reicht man Bulgur, Reis, Couscous oder Brot und Blattspinat oder Mangold.
DEZ 17: etwas weniger Knoblauch tuts auch.

Zutaten: Für 4 Personen

3 Scheiben Weißbrot (etwa 60 g), entrindet
600 g Kabeljau-, Heilbutt-, Seehecht- oder Pollackfilet, enthäutet und entgrätet
1 mittelgroße Zwiebel (etwa 150 g), fein gehackt
4 Knoblauchzehen, zerdrückt
30 g glatte Petersilie, fein gehackt
30 g Koriandergrün, fein gehackt
1 EL gemahlener Kreuzkümmel
TL Salz
2 Eier (Gewichtsklasse L), verquirlt
4 EL Olivenöl

FÜR DIE SAUCE

2½ EL Olivenöl
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt
1½ TL gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Paprikapulver edelsüß
1 TL gemahlener Koriander
125 mL Weißwein
1 Dose (400 g) Tomatenstücke
1 rote Chilischote, von den Samen befreit und fein gehackt
1 Knoblauchzehe, zerdrückt
2 TL Zucker
2 EL grob gehackte Minzeblätter
Salz und schwarzer Pfeffer

Rezept: SAUCE

Für die Sauce das Öl in einer sehr großen Deckelpfanne erhitzen und die Zwiebel mit den Gewürzen 8-10 Minuten darin anschwitzen, bis sie weich ist. Den Wein angießen und 3 Minuten köcheln lassen. Tomaten, Chilischote, Knoblauch und Zucker hinzufügen, mit 1/2 Teelöffel Salz sowie etwas Pfeffer würzen und etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis eine relativ dicke Sauce entstanden ist. Noch einmal abschmecken und zur Seite stellen.

FRIKADELLEN

Während die Sauce kocht, das Brot in der Küchenmaschine zerkleinern. Den Fisch sehr fein hacken und in einer Schüssel mit dem Brot und den übrigen Zutaten - mit Ausnahme des Öls - vermengen. Acht kompakte, etwa 2 cm dicke und 8 cm breite

Frikadellen aus der Mischung formen. Sind sie sehr weich, für 30 Minuten in den Kühlschrank legen oder Semmelbrösel hinzufügen (aber nicht zu viel, denn die Frikadellen sollten schön saftig sein).

Die Hälfte des Öls in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen auf jeder Seite 3 Minuten anbräunen. Während des Bratens das restliche Öl hinzufügen. Die Frikadellen nebeneinander in die Tomatensauce legen und etwa 200 mL Wasser angeben. Den Deckel auflegen und die Frikadellen 15-20 Minuten köcheln lassen. Die Herdplatte danach ausschalten, den Deckel abnehmen und die Frikadellen noch mindestens 10 Minuten ruhen lassen. Mit Minze bestreuen und warm oder mit Zimmertemperatur servieren.