

FISCH-KARTOFFEL BOULETTEN MIT HONIG-SENF SAUCE

FISCH-KARTOFFEL BOULETTEN MIT HONIG-SENF SAUCE

Ich bin ja ein großer Fan von kleinen Hackbällchen in allen Varianten – man kann sie dippen, warm oder kalt naschen und auch wunderbar auf ein buntes Buffet stellen. Oft kommt Ei an die Bouletten und das ist bei uns ja momentan tabu, bei Mini-Bouletten komme ich persönlich seit eh und je auch wunderbar ohne Ei aus, aber bei Fischbällchen? Schwierig... Als ich dann in der aktuellen „Sansibar“ Ausgabe der Lecker (Werbung ohne Auftrag, ich habe mir das Heft vor ein paar Tagen beim Einkaufen selbst geholt) die Kartoffel-Hackbällchen entdeckt habe dachte ich mir: das geht doch auch mit Fisch! Und ja, das geht ganz wunderbar mit Fisch – ich habe Kabeljau genommen, Alaska Seelachs sollte aber genau so gut funktionieren. Die Fisch-Kartoffel Bouletten mit Honig-Senf Sauce haben uns allen ganz wunderbar geschmeckt, der kleine Mann hat ganze drei Stück verputzt, trotz der Hitze. Dazu gab es meinen klassischen Gurkensalat der bei dieser Gelegenheit endlich ein neues Foto bekommen hat. Ein perfektes, leichtes Sommerrezept!



ZUTATEN FÜR 2-3 PERSONEN:

250g mehling kochende Kartoffeln

300g Kabeljau

1/4 Zwiebel

1 EL frischer, fein gehackter Dill

Pfeffer & Salz

2 TL Senf

2 EL Semmelbrösel

3-4 EL neutrales Pflanzenöl

Für die Honig-Senf Sauce:

50g Joghurt

1 TL flüssiger Honig

1 TL Senf

ZUBEREITUNG:

Die Kartoffeln in einen Topf mit Salzwasser geben und zum kochen bringen. Je nach Größe in etwa 20-25 Minuten gar kochen, abgießen und zum Abkühlen beiseite stellen. Die Kartoffeln pellen sobald sie lauwarm sind und mit der Kartoffelpresse oder dem Kartoffelstampfer fein pressen.

Den Fisch gründlich auf Gräten untersuchen und diese bei Bedarf mit der Grätenzange* ziehen. Das Kabeljaufilet in kleine Stücke schneiden, die Zwiebel und den Dill sehr fein hacken und alles zusammen mit dem Senf, etwas Pfeffer und Salz in den Mixer geben. Mehrfach kurz mixen bis ihr eine trockene, leicht stückige Masse habt.

Den Fisch mit den gepressten Kartoffeln verkneten. Die Semmelbrösel in ein Schälchen formen und aus der Fisch-Kartoffelmasse nacheinander ca. 12 kleine Bällchen formen und diese rundum in den Semmelbröseln wälzen.

Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Fisch-Kartoffel Bouletten von beiden Seiten scharf anbraten. Die Hitze reduzieren (hier Stufe 8 von 14) und die Bällchen ungefähr 8 Minuten lang fertig braten. Dabei werden sie regelmäßig gewendet. Aber Vorsicht, sie sind deutlich weicher als Bouletten.



Am Ende ein kleines Fischbällchen zerteilen und prüfen ob der Fisch in der Mitte gar ist. Die Fischbouletten auf einem passenden Teller anrichten.

Aus Joghurt, Senf und Honig ganz schnell eine leckere Sauce zum Dippen anrühren und die Fisch-Kartoffel Bouletten zusammen mit der Sauce servieren.



Greift zu!

