

# Fischfrikadellen

Für 4 Personen

## Zutaten:

- ✓ Ca. 450g Seelachsfilet
- ✓ 1 Ei
- ✓ 3 El Paniermehl
- ✓ Salz, Pfeffer, Paprikapulver, evtl. Zwiebelpulver oder kleine Zwiebelwürfel
- ✓ 1 Tl Senf
- ✓ Rapsöl

## Zubereitung:

- ✓ Seelachs durch einen Fleischwolf oder in eine Küchenmaschine geben und klein kuttern.
- ✓ Das zerkleinerte Seelachsfilet mit Ei, Paniermehl und den Gewürzen zu einer glatten Masse verarbeiten
- ✓ Eine Pfanne mit Rapsöl erhitzen
- ✓ Kleine Frikadellen aus der Masse formen und in heißem Öl von beiden Seiten goldgelb braten.

## Tipp:



- ✓ Dazu schmeckt sehr gut Tomatenreis oder Gemüsereis und Gurkensalat
- ✓ Auch andere Fischfilets sind möglich, z.B. Rotbarsch, Viktoriabarsch

## Nährwerte pro Portion:

Kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate	Ballaststoffe
	G	g	g	g

**Cornelia Bartels**  
**Diätassistentin**  
**Ernährungsberaterin/DGE**