Fischbratlinge mit Paprika

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Schwierig

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Salz	
Frühlingszwiebeln	0.5 Bund
Paprika, rot	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Zitronen	1 St.
Brötchen	1 St.
Eier	1 St.
Paniermehl	80 g
Pfeffer, schwarz	
Paprika, edelsüß	
Chili, gemahlen	
Sonnenblumenöl	4 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp

1. Kabeljau am besten über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Kabeljau waschen, trocken tupfen und grob zerkleinern. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser aufkochen und Kabeljaustücke darin ca. 6–7 Min. garen. Das Wasser sollte dabei nicht mehr sprudelnd kochen.

2. Frühlingszwiebeln waschen, trocken schütteln, Wurzelenden entfernen und in feine Ringe schneiden. Paprika waschen, halbieren, Strunk und Kerne entfernen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken. Zitrone waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. Kabeljau aus dem Wasser nehmen und etwas abkühlen lassen. Brötchen in eine Schüssel geben und das heiße Kochwasser darübergeben. Kabeljau mit einer Gabel zerrupfen.

4. Das Wasser in der Schüssel abkippen, Brötchen ausdrücken. Kabeljau, Ei, 3 EL Paniermehl, Frühlingszwiebeln, Paprika, 2 EL Zitronensaft und Petersilie in die Schüssel geben, zu einer Masse vermengen und mit Salz, Pfeffer, Paprika und Chili würzen. Masse ca. 5 Min. quellen lassen.

5. Aus der Masse kleine Frikadellen formen. 50 g Paniermehl in einen tiefen Teller geben und Frikadellen darin wenden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen mit Paprika ca. 6 Min. von beiden Seiten knusprig braten.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Guacamole Grundrezept.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	386 kcal
Kohlenhydrate	33 g
Eiweiß	33 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	13 g