



Fischfrikadellen mit Apfel-Meerrettich-Dip

Zeit gesamt
45minZubereitungszeit
45minSchwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 4 Portionen

Kabeljau, tiefgefroren	600 g
Salz	
Zwiebeln, gelb	1 St.
Petersilie, frisch	20 g
Knoblauchzehen	1 St.
Zitronen	1 St.
Brötchen	1 St.
Eier	1 St.
Paniermehl	80 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Sonnenblumenöl	3 EL
Äpfel, rot	1 St.
Dill, frisch	20 g
saure Sahne	200 g
Sahnemeerrettich	2 TL
Zucker	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf, große Pfanne

1. Gefrorenen Kabeljau über Nacht im Kühlschrank auftauen lassen. Aufgetauten Kabeljau waschen und trocken tupfen. In einem Topf ca. 1 l Salzwasser zum Kochen bringen und Kabeljafilet darin ca. 10 Min. garen.
2. Zwiebel halbieren, schälen und fein würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und grob hacken. Knoblauch schälen und fein hacken. Zitrone halbieren und auspressen. Fisch aus dem Wasser nehmen und leicht abkühlen lassen. Brötchen in eine Schüssel geben und das heiße Kochwasser darübergeben. Kabeljau mit einer Gabel zerrupfen.
3. Das Wasser in der Schüssel abkippen, Brötchen ausdrücken. Fisch, Ei, 3 EL Paniermehl, Zwiebel, Knoblauch, 2 EL Zitronensaft und Petersilie in die Schüssel geben, zu einer Masse vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Masse ca. 5 Min. quellen lassen.
4. Aus der Masse ca. 5 cm große Frikadellen formen. 50 g Paniermehl in einen tiefen Teller geben und Frikadellen darin wenden. In einer Pfanne Öl auf hoher Stufe erhitzen und Frikadellen ca. 10 Min. von beiden Seiten knusprig braten.
5. Inzwischen Apfel waschen, vierteln, Kerngehäuse entfernen und raspeln. Dill waschen, trocken schütteln, Spitzen abzupfen und fein hacken. In einer Schüssel beides mit saurer Sahne und Sahnemeerrettich verrühren, mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Zu den Fischfrikadellen servieren.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passen [Klassischer süddeutscher Kartoffelsalat mit Essig und Öl.](#)

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	493 kcal
Kohlenhydrate	42 g
Eiweiß	34 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	21 g