

Knusperbällchen mit Tomaten-Dip

Fisch-Gerichte » Lachs-Gerichte

Zutaten (4 Personen)

- » 600g Seelachsfilet(s)
- » 1 Zitrone(n)
- » 1 Bd. Petersilie
- » 2 Bd. Schnittlauch
- » Salz & Pfeffer
- » 2 Ei(er)
- » 3 EL Magerquark
- » 2 EL Semmelmehl
- » 50g Mandeln
- » 5 EL Cornflakes
- » 2 Tomate(n)
- » 3 EL Tomatenmark
- » 3 EL Salatmayonnaise
- » 200g Saure Sahne
- » Paprika-Pulver (edelsüß)
- » 5 EL Öl

Bewertung



Beschaffung

guten Supermarkt



Kosten

11-15€



Zubereitungszeit

31-60min

Zubereitung

1. Seelachsfilet auftauen lassen, trockentupfen, würfeln, dann mit dem Schneidstab zerkleinern und in eine Schüssel geben.
2. Zitronensaft, gehackte Petersilie, Hälfte des Schnittlauchs, Salz, Pfeffer, Eier, Quark und Semmelmehl zum Fisch geben. Alles zu einer glatten Masse verrühren und diese zu Bällchen formen. Mandeln und Cornflakes grob zerbröseln, die Fischbällchen darin wälzen.
3. Tomaten waschen, putzen und fein würfeln. Mit Tomatenmark, Mayonnaise, saurer Sahne und restlichem Schnittlauch verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Paprikapulver abschmecken.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Fischbällchen darin rundherum in etwa 4min bei kleiner Hitze goldgelb braten. Die Knusperbällchen mit dem Tomaten-Dip servieren.

Nährwerte: 470kcal/E40g/F26g/KH19g pro Portion

angelegt am: 08.02.2005

Rezept-Nr: 1502

Die Rezept-Datenbank - <http://www.Rezept-Insel.de> - ©2024 M.Hennicke