



Fischfrikadellen mit Kartoffel-Gurken-Salat

von Mario Kotaska

Zutaten (für vier Portionen):

Kartoffel-Gurken-Salat

600 g festkochende Kartoffeln
1 Salatgurke (ca. 300 g)
1 rote Zwiebel
50 ml weißer Balsamico
1 Frühlingszwiebel
2 EL frischer Dill (fein gehackt)
1 EL Dijon-Senf
1 unbehandelte Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)
2 EL frischer Schnittlauch (fein gehackt)
200 g griechischer Joghurt (10% Fett)
Salz, Pfeffer

Fischfrikadellen

300 g geräucherte Saiblingsfilets (alternativ: Forellenfilets)
1 Zwiebel (gewürfelt)
2 Eier
2 Knoblauchzehen
1 EL Dijon-Senf
1/2 EL Paprikapulver (edelsüß)
100 g Paniermehl (oder Semmelbrösel)
2 EL frischer Dill (fein gehackt)
2 EL Butter zum Braten

Garnitur

4 frische Dillzweige
4 Zitronenscheiben



Zubereitung (circa 65 Minuten)

Dazu kommt die Ruhezeit für den Kartoffel-Gurken-Salat von mindestens zwei Stunden.

Für den Kartoffel-Gurken-Salat die Kartoffeln mit Schale in Salzwasser kochen, abgießen, etwas abkühlen lassen, pellen und je nach Geschmack in dickere oder dünnere Streifen schneiden. Die Gurke in sehr dünne Scheiben hobeln oder schneiden, salzen und zehn bis 15 Minuten beiseitestellen.

In der Zwischenzeit das Salatdressing zubereiten: Die rote Zwiebel fein würfeln und für zwei Minuten in einem Topf mit weißem Balsamico erhitzen und vom Herd nehmen. Eine Frühlingszwiebel in Ringe schneiden und mit in den Topf geben. Gehackten Dill, Senf, Saft und Abrieb einer Bio-Zitrone, gehackten Schnittlauch und griechischen Joghurt hinzufügen.

Die gesalzenen Gurkenscheiben ausdrücken und mit den Kartoffelscheiben zum Dressing geben, alles vorsichtig mischen, pfeffern und bei Bedarf mit weiterem Salz abschmecken.

Den Salat mindestens zwei Stunden oder noch besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen. Vor dem Verzehr etwa eine halbe Stunde aus dem Kühlschrank nehmen, damit der Salat Zimmertemperatur annehmen kann.

Für die Fischfrikadellen geriebenen Knoblauch, ein Ei, Zwiebelwürfel, Senf, edelsüßes Paprikapulver und einen Esslöffel gehackten Dill in eine Schüssel geben. Etwa zwei Drittel der Fischmenge grob hacken und hinzufügen. Den restlichen Fisch mit dem zweiten Ei und dem zweiten Esslöffel Dill in einem Küchenmixer pürieren, mit den restlichen Zutaten vermengen. Die Masse in der Schüssel zu einem geschmeidigen Teig kneten, Frikadellen formen, diese in Paniermehl wenden und in etwas ausgelassener Butter von allen Seiten circa vier bis fünf Minuten braten.

Den Kartoffel-Gurken-Salat auf Tellern verteilen und die Fischfrikadellen darauf oder daneben anrichten. Mit frischem Dill und Zitronenscheiben garnieren.

Nährwerte pro Portion:

600 kcal – 22 g Fett – 40 g Eiweiß – 55 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist pescetarisch.