



Karpfenfrikadellen mit herbstlichem Pflücksalat

Zutaten (für vier Personen)

520 g Karpfenfilet ohne Haut
120 ml Sahne
1 1/2 EL gemischte Kräuter
je 40 g feine Würfel von Karotten, Lauch, Sellerie und Zwiebeln
1 1/2 Scheiben Vollkorntoast (in Würfeln)
1 1/2 EL Olivenöl

150 g Pflücksalat
2 EL Weißweinessig
100 ml Gemüsebrühe
2 EL Olivenöl
1 1/2 Schalotten (feine Würfel)
2 1/2 EL Chilisauce
1 EL Chilifäden
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 45 Minuten)

Karpfenfilet in kleine Würfel schneiden, in den Mixbecher geben, kurz anfrosten, Sahne zugeben und fein pürieren. In eine Schüssel geben und mit Salz und Pfeffer würzen. Fein geschnittenen Dill, Schnittlauchröllchen und gehackte Petersilie, angeschwitztes Gemüse und Zwiebelwürfel zugeben und vermengen. Vollkorntoastwürfel mit unterarbeiten. Frikadellen formen und in heißem Olivenöl beidseitig anbraten. Zur Seite stellen und mit Restwärme durchziehen lassen.

Pflücksalat säubern, gut abtropfen lassen, als Bukett auf flachem Teller anhäufeln. Weißweinessig mit Gemüsebrühe, Olivenöl und Schalottenwürfeln gut verrühren, mit Salz und Pfeffer würzen, über den Salat verteilen. Chilisauce als kleinen Spiegel antropfen, Frikadellen daraufsetzen, mit Chilifäden garnieren.

Nährwerte pro Portion

396 kcal - 27 g Fett - 27 g Eiweiß - 13 g Kohlenhydrate - 1 BE

Dieses Gericht ist pescetarisch und eifrei.