

Fischfrikadellen (4 Portionen)

Zutaten:

- 500g Seelachs
- 2 Eier
- 50g zarte Haferflocken
- 3-4 Eßl. Senf
- Salz, Pfeffer, Paprika
- Dill & Petersilie gehackt
- Öl zum braten

Zubereitung

1. Seelachs waschen, trocknen, Gräten entfernen zu einer sehr feinen Masse schneiden oder in den Thermomixer oder Schüssel geben.
2. Eier, Senf & Haferflocken zugeben
3. Gewürze und Kräuter zugeben
4. alles vermischen oder im Thermomixer bis zu einer homogenen Masse mixen
5. 8 – 12 Frikadellen formen
6. Evtl. in Paniermehl wenden und in Öl von beiden Seiten ca. 4-5 Minuten braten

Nährwerte

Gesamt: 909 kcal, 108g EW, 39g Fett, 33g KH

Pro Portion 227 kcal, 27g EW, 10g Fett, 8g KH