Fischfrikadellen mit Fenchel

Raffiniert. Edel. Aromatisch. Fischfrikadellen sind ein klassisch französisches Gericht. Mit Fenchel verfeinert, erhalten sie eine besonders frische Note. Wir servieren sie besonders gern als elegante Vorspeise oder Amuse Gueule bzw. kleines Appetithäppchen vorweg. Mit einer Sättigungsbeilage wie Rheinischem Kartoffelsalat eignen sie sich aber auch hervorragend als kreativer Hauptgang mit der gewissen Finesse.



Fischfrikadellen mit Fenchel | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (18 Stück): 450 Gramm Lachsfilet (entspricht einer 900 Gramm Lachsforelle) | 175 Gramm Räucherforelle | 200 Gramm Zwiebeln | 200 Gramm Fenchel | 3 Esslöffel brauner Zucker | 100 Milliliter Weißwein | 80 Milliliter Olivenöl | 2 Eier | 1 Brötchen vom Vortag | 10 Gramm Schnittlauch | 10 Gramm frischer Dill | 1 Teelöffel Salz | 0,5 Teelöffel Pfeffer



Fischfrikadellen mit Fenchel | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (50 Minuten): 1. Zwiebeln schälen und fein würfeln. 2. Holzige Enden vom Fenchel entfernen und fein würfeln. 3. Zwei Esslöffel Olivenöl n einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Fenchel hinzugeben und glasig braten. 4. Währenddessen den Lachs und die Forelle sehr fein hacken, dann in eine Schüssel geben. 5. Zucker zum Fenchel geben und karamellisieren lassen. 6. Mit Weißwein ablöschen und den Fenchel weiterbraten, bis der Pfannenboden nicht mehr von Flüssigkeit bedeckt ist. 7. Währenddessen das Brötchen feinwürfeln. 8. Ein Drittel der Fenchelmasse und die Brötchenwürfel zum Fisch geben. 9. Dill und Schnittlauch hacken und mit Salz, Pfeffer und zwei Eiern in die Schüssel geben. 10. Frikadellenmasse durchkneten, bis eine homogene Masse entsteht. 11. Frikadellenmasse in 18 Stücke teilen und Bällchen rollen. 12. Das restliche Öl einer Pfanne erhitzen und die Bällchen rundherum anbraten. 13. Fischfrikadellen auf der restlichen Fenchelmasse servieren.

Dazu passt hervorragend: Rheinischer Kartoffelsalat und Apfel-Sellerie-Salat! Jetzt noch mehr Fischrezepte, weitere französische Rezepte und mehr Gourmet-Gerichte entdecken!

Nährwerte/Frikadelle: 135 Kalorien | 8,7 Gramm Fett | 4,7 Gramm Kohlenhydrate | 8,8 Gramm Eiweiß