

Fischpflanzerl

Zutaten für ca. 4-6 Portionen:

550 g Fischfilet

50 g Weißbrot

40 g Milch

1 Ei

20 g Butter

1 feingeschnittene Schalotte

¼ TL feiner Zitronenabrieb

Handvoll fein geschnittene Kräuter

z.B. Petersilie, Dill, Schnittlauch

Senf, Salz, Pfeffer, Zitronensaft

Durch den Fleischwolf drehen,
oder in sehr kleine Würfel schneiden.

würfeln, einweichen

zugeben

anschwitzen

kurz mitschwitzen

zugeben

abschmecken

Lockerung,
Bindung

Geschmacksgebung,
- verstärkung



Kräftig vermischen um eine gebundene Masse zu erhalten, evtl. 1 El Semmelbrösel einarbeiten.

Fischpflanzerl formen und in einer Pfanne langsam von beiden Seiten goldbraun braten.

Im warmen Backofen (etwa 80° C) durchziehen lassen.

Dazu: Schnittlauchsauce

Je 100 g saure Sahne und stichfester Joghurt verrühren und mit Salz, Zucker Cayennepfeffer und Zitronensaft pikant würzen. Erst kurz vor dem Anrichten 1 kleinen Bund Schnittlauch, in sehr feine Röllchen geschnitten, darunter mischen.

**Gut geeignet ist eine Mischung aus magerem und etwas fetterem Fisch
z. B. Kabeljau und Lachs.**