Nah&Frisch

Nah&Frisch Professional

Saftige Fischlaibchen

Hauptspeise Fischgerichte Vegetarisch



Zubereitung

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie waschen, trockenschütteln und grob hacken. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale abreiben und Saft auspressen. Fisch säubern, eventuell große Gräten entfernen. Fisch, die Hälfte des Zitronensaftes, Salz und Pfeffer pürieren. Topfen, Frühlingszwiebeln und so viele Haferflocken (ca. 60 g) zugeben, dass eine weiche Masse entsteht. Die Masse abgedeckt kaltstellen und quellen lassen. Gurken waschen und die Enden abschneiden. Gurken mit Schale in feine Scheiben hobeln. Dill waschen, trockenschütteln und hacken. Mit übrigem Zitronensaft, Zitronenschale, Sauerrahm, Salz, Pfeffer und Kren verrühren. Mit den Gurken mischen. Nach Belieben mit Essig abschmecken. Die Fischmasse salzen, pfeffern und zu kleinen Laibchen formen. Laibchen in den restlichen Haferflocken wenden. Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen und die Laibchen darin auf beiden Seiten bei mittlerer Hitze ca. 5 Min. braten. Mit Gurkensalat servieren.

Zutaten

- 3 Frühlingszwiebeln
- 1/2 Bund Petersilie
- 1 Zitrone
- 300 g weiße, feste Fischfilets
- Salz
- Pfeffer
- 100 g Magertopfen
- 90 g zarte Haferflocken
- 2 Salatgurken
- 1 Bund Dill
- 100 g Sauerrahm
- 1 TL Kren, frisch gerieben
- 1 EL Weißweinessig
- 6 EL Rapsöl