



## Gruppe 6 Værsgo-Essen

# Marinierte Fischfrikadelle aus Clarias und Köhler (Seelachs) mit Meerrettich-Sanddorncreme, garniert mit Kräutern

30 Stck. Kostproben

### Zutaten:

Marinade

1 EL dänischen Honigs = 10 g

2 EL Senf = 30 g

3 EL Öl = 40 g

1 Ei = 55 g

3 Knoblauchzehen, zerdrückt

¼-½ TL Flüssigrauch (mit ¼ beginnen, den Rest nach einer Testportion anpassen)

Salz, Pfeffer

### Marinade verquirlen.

600 g gemischtes Clariasfilet und Seelachsfilet. Die Filets in 2–3 cm große Stücke teilen, die Marinade über den Fisch gießen, der dann einige Stunden mariniert.

### Fischfrikadelle:

600 g gemischtes Clariasfilet und Seelachsfilet mittelgroß, nicht ganz fein hacken.

80 g Zwiebeln zusammen mit dem Fisch pürieren oder hacken.

Ca. 30 g Weizenmehl

1 Ei = 55 g

½ dl Vollmilch/Schlagsahne

Salz, Pfeffer

### Zubereitung:

Den Fisch mittelfein hacken. Mit Salz und Pfeffer würzen, umrühren. Mehl, Eier, pürierte Zwiebeln und Milch/Sahne. Die Füllung ruhen lassen. Mit Milch/Sahne anpassen. Eine Testfrikadelle herstellen. Mit Salz, Pfeffer und Rauch abschmecken. Kleine Fischfrikadellen jeweils ca. in Teelöffelgröße braten.

Auf einem Herzsalatblatt anrichten, mit Meerrettichcreme, Sanddorn und Frischkäse garnieren. Das Ganze mit grünen Kräutern garnieren.

### **Meerrettich-Sanddorncreme:**

#### **Zutaten:**

20 bis 30 g Meerrettich (fein gerieben)

150 g Sanddorn

50 g Zucker

70 g Frischkäse

#### **Zubereitung:**

Sanddorn und Zucker in einem Topf unter Umrühren aufkochen.

Die Mischung vollständig abkühlen lassen.

Sanddorn und Meerrettich zusammen mit Frischkäse pürieren.

Mit Salz, Pfeffer und evtl. etwas Zitronensaft abschmecken.