

## Fischfrikadellen

### Zutaten für 4-5 Portionen:

- 500 g Fischfilet (Seelachs oder Pangasuis)
- 1 altbackenes Brötchen
- 1 Ei
- 2 TL Salz
- 1 TL [Dill](#) (getrocknet)
- Petersilie
- 1 Zwiebel (klein)



### Zum Panieren

- Semmelbrösel

**Arbeitszeit:**

ca. 30 Minuten

### Fischfrikadellen selber machen

1. Zuerst weichst du das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel und schneide sie in sehr kleine Würfel.
3. Schneide das Fischfilet in grobe Stücke und häcksle es klein - das machst du am besten mit einer Küchenmaschine oder einem Fleischwolf.
4. Drücke das Brötchen aus und gib es mit dem Fisch in eine Schüssel. Füge das Ei, die gehackte Petersilie, Dill und Salz hinzu und mixe alles gut durch.

### Zubereitung mit dem Thermomix

1. Weiche das Brötchen in Wasser ein.
2. Schäle die Zwiebel, halbiere sie und gib sie in den Mixtopf. Zerkleinere sie 5 Sekunden auf Stufe 7. Schiebe sie runter.
3. Schneide den Fisch in grobe Würfel und gib ihn dazu. Außerdem gibst du das ausgedrückte Brötchen, die Petersilie, Dill und Salz hinzu.
4. Mixe alles 30 Sekunden auf Stufe 7 durch.

### Fischfrikadellen braten

5. Nimm dir eine große Pfanne und erhitze etwas Öl darin.
6. Forme aus dem Fischteig flache Frikadellen. Wenn du möchtest, kannst du sie panieren

und dafür von beiden Seiten vorsichtig in Semmelbröseln wälzen. Das ist aber nicht zwingend nötig.

7. Dann brätst du sie zuerst knusprig an, reduzierst dann die Temperatur und brätst sie bei mittlerer Hitze aus. Wende sie dabei regelmäßig.

Besuch uns gern wieder auf [familienkost.de](https://familienkost.de) und stöber in unserem [Shop](#).

