





Fischfrikadellen in Tomatensauce geschmort

 Mittel  1 std  4 Personen

Zutaten

- 600 g Kabeljaufilet
Art.-Nr. 82475 auf
www.deutscheesee.de/shop
- 2 Scheiben Toastbrot
- 2 Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 6 Stiele Petersilie
- 10 Stiele Koriander
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL Kreuzkümmel, gemahlen
- 2 Eier
- Olivenöl zum Anbraten
- 1 Peperoni
- 6-8 Tomaten, mittelgroß
- 2 g Safran, gemahlen
- 1 EL Ras El-Hanout Gewürz
- 1 TL Paprikapulver,
geräuchert
- 400 ml Gemüsebrühe
- 500 ml passierte Tomaten
- 2 EL Butter
- 4 Stiele Minze

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür

Zubereitung

Schritt 01

Fischfrikadellen vorbereiten: Brot in kaltem Wasser einweichen. Zwiebeln fein würfeln und die Knoblauchzehen durch die Presse drücken. Petersilie und Koriander zupfen und fein hacken. Kabeljau in Streifen schneiden und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen. Brot ausdrücken und zu dem Fisch geben. Je eine Hälfte der Zwiebeln und des Knoblauchs dazugeben und mit den Kräutern, Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen. Die Eier untermengen und kaltstellen.

Schritt 02

In einem breiten Topf mit Olivenöl restlichen Knoblauch und Zwiebelwürfel anschwitzen. Peperoni und Tomaten grob zerschneiden, in den Topf geben und anschwitzen. Mit Safran, Ras El-Hanout und Paprikapulver bestäuben. Gemüsebrühe, passierte Tomaten angießen, aufkochen und mit Salz abschmecken.

Schritt 03

Aus der kaltgestellten Fischmasse 8 gleichgroße Frikadellen formen. Die Fischfrikadellen in Olivenöl und Butter von beiden Seiten bräunen und dann in die Tomatensauce geben. Frikadellen für 10 Minuten garziehen lassen und mit Minze bestreut servieren.

Unser Online Shop: Lieferung bis an die Haustür