



Hausmanns Kräuter-Fischbuletten

Einfach, rustikal und schmeckt auch Kindern, die nicht so gern Fisch mögen. Eine gute Alternative zu den bekannten Fischstäbchen.

ZUTATEN:

600 g	Seelachsfilet (TK-Ware)
2	Eier (Größe M)
1	Schalotte
1	kleine Knoblauchzehe
3 EL	Semmelmehl
½ EL	neutrales Pflanzenöl
½ Bund	Schnittlauch
½ Bund	Dill
1 – 2 TL	frisch gepresster Zitronensaft
	Meersalz
	weißer Pfeffer aus der Mühle
	Semmelmehl zum Panieren
	reichlich Butterschmalz zum Braten

1 Die gefrorenen Seelachsfilets halb auftauen lassen. Dann mit einem scharfen Kochmesser in Würfel schneiden und grob hacken. Sie sollten noch kleinstückig sein. In eine Schüssel geben und mit dem Zitronensaft vermengen.

2 Schalotte fein, Knoblauchzehe sehr fein würfeln bzw. hacken und in Öl bei mittlerer Hitze in etwa 6 Minuten weich dünsten. Vom Herd ziehen und etwas abkühlen lassen. Den Schnittlauch in kleine Röllchen schneiden und den Dill hacken. Nun Schalottengemisch mit den vorbereiteten Kräutern zu der Fischmasse geben, zwei kleine Eier dazu und das Semmelmehl zur Bindung einstreuen. Alles mit der Fischmasse mit einer Gabel sehr gut vermischen. Mit Salz und Pfeffer kräftig würzen.

3 Mit feuchten Händen aus der Fischmasse 10 - 12 Buletten formen und in Semmelmehl wenden. Für noch etwa eine halbe Stunde in den Kühlschrank stellen.

4 In einer beschichteten großen Pfanne reichlich Butterschmalz erhitzen und die Fischbuletten auf jeder Seite bei zuerst auf Stufe 7 (Ceranfeld) dann auf Stufe 5 unter wenden etwa 7 - 8 Minuten knusprig goldbraun braten.

5 BEILAGEN: Zu den leckeren, saftigen und würzigen Fischbuletten schmeckt eine herzhafte Senfsauce und Salzkartoffeln oder Kartoffelstampf und ein kleiner grüner Salat mit Tomatenspalten (Bild 1) oder auch ein frischer ein Dill-Gurkensalat vorzüglich. Auch zu einem bunten Mayonnaisen-Kartoffelsalat mit Dill und Gewürzgurke schmecken sie köstlich.