



LACHSFRIKADELLEN

Die Lachsfrikadellen vorbereiten

In einem großen Topf Salzwasser zum Kochen bringen. Die Kartoffeln schälen und in gleich große Stücke schneiden. Den Lachs rundum mit Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Die Kartoffeln in den Topf geben und das Wasser erneut aufkochen lassen. Den Fisch in einen Durchschlag legen, den Durchschlag mit Alufolie abdecken und auf den Topf mit den Kartoffeln setzen. Die Hitze reduzieren und die Kartoffeln und den Fisch in 10 – 12 Minuten gar kochen. Den Lachs herausnehmen und beiseitestellen. Die Kartoffeln abseihen, zurück in den Topf schütten und ausdampfen lassen. Die Petersilienblätter abzupfen und fein hacken, die Stiele wegwerfen. Die Kartoffeln im Topf zerstampfen, den Brei an den Topfseiten verstreichen, damit er schneller abkühlt. Die Haut vom Fisch abziehen. Den vollständig abgekühlten Kartoffelbrei in eine Schüssel umfüllen, 1 EL Mehl zufügen und das Lachsfleisch über der Schüssel blättrig zerteilen. Das Ei und die Petersilie mit je 1 ordentlichen Prise Salz und Pfeffer hinzufügen. Die Zitronenschale über der Schüssel fein abreiben, dann alles gründlich zerstampfen und vermischen.

Die Lachsfrikadellen formen

Eine Arbeitsfläche mit Mehl bestäuben. Die Fischmasse in acht gleich große Portionen teilen. Aus jeder Portion behutsam eine 2 cm dicke Frikadelle formen, dabei mit Mehl bestäuben. Eine Platte oder ein Tablett mit Mehl bestäuben und die fertig geformten Frikadellen darauflegen. An diesem Punkt können Sie sie in Frischhaltefolie gewickelt einfrieren. Andernfalls vor dem Braten 1 Stunde im Kühlschrank fest werden lassen.

Die Lachsfrikadellen zubereiten und servieren

Eine große Pfanne bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen und ein paar Schuss Olivenöl hineingeben. Sobald das Öl schön heiß ist, die Frikadellen auf jeder Seite 3 – 4 Minuten darin braten, bis sie knusprig und goldbraun sind – eventuell müssen Sie das in zwei Durchgängen erledigen. Sofort heiß servieren. Dazu Zitronenhälften zum Ausdrücken, grünes Gemüse wie Erbsen oder Brokkoli oder einen Salat reichen.

Selbst gemachte Fischfrikadellen schmecken nicht nur um Welten besser als gekaufte, wenn man sie selbst zubereitet, weiß man auch genau, was in ihnen steckt: Billige Fabrikware besteht oft aus Fischabfällen. Bei diesem Rezept lohnt es sich, gleich die doppelte oder dreifache Menge zu machen, denn die Frikadellen schmecken so gut, dass Sie einen Stapel von ihnen für andere Gelegenheiten einfrieren sollten. Sie müssen nur vollständig aufgetaut und dann wie unten beschrieben zubereitet werden.

Ergibt 8 Frikadellen

Meersalz und frisch gemahlener schwarzer Pfeffer	1 kleines Bund frische glatte Petersilie
600 g Kartoffeln	1 EL Mehl, plus etwas mehr zum Bestäuben
500 g Lachsfilet mit Haut, geschuppt und entgrätet	1 großes Bio-Ei
Olivenöl	2 unbehandelte Zitronen