

Fischfrikadellen mit Petersilien-Aioli (als Vorspeise)

Von XMAStotal.de

für 4 Personen

Zutaten

für die Fischfrikadellen

300 g Filet vom Kabeljau
1 ½ Scheiben (ohne Rinde) Weißbrot
1 große Schalotte
1 Zehe Knoblauch
30 g glatte Petersilie
25 g Butter
etwas Salz
frisch gemahlener Pfeffer
1 Ei
zum Braten etwas Olivenöl

für die Petersilien-Aioli

1 EL weißen Balsamico
1 sehr frisches Eigelb
1 kleine Zehe Knoblauch
1 TL Senf
50 ml mildes Öl
etwas Salz
etwas Zitronensaft
1 gestrichener EL gehackte
glatte Petersilie

Kochanleitung

Für die Fischfrikadellen das Kabeljaufilet waschen, trocken tupfen und mit einem scharfen Messer in sehr feine Würfel schneiden, dabei gegebenenfalls restliche Gräten gründlich entfernen.

Das Weißbrot im Blitzhacker fein zerkleinern oder mit dem Messer in sehr feine Würfel schneiden. Die Schalotte und den Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden. Die Petersilie waschen und trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken.

Die Butter in einer Pfanne erhitzen und die Schalotten, den Knoblauch und die Petersilie darin andünsten. Mit dem Kabeljau, einem halben Teelöffel Salz, Pfeffer und Ei in einer Schüssel mit den Händen locker mischen und einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse für die Fischfrikadellen ist sehr weich, aber dadurch werden sie unglaublich locker.

Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, dabei die Hände immer wieder mit kaltem Wasser befeuchten. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen und die Frikadellen darin bei schwacher Hitze auf beiden Seiten goldbraun anbraten.

Für die Petersilien-Aioli den Essig und das Eigelb in eine Schüssel geben. Den Knoblauch schälen und durch die Knoblauchpresse in die Schüssel drücken. Den Senf dazugeben und alles mischen. Dann das Öl in einem dünnen Strahl unterrühren, bis eine Mayonnaise entsteht. Die Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken und zuletzt die Petersilie unterrühren.

Die Fischfrikadellen zusammen mit der Petersilien-Aioli servieren. Wenn Sie die Fischfrikadellen für viele Gäste zubereiten möchten, die Frikadellen nur kurz anbraten und zum Servieren im Ofen bei 150 Grad 15 Minuten fertig garen.