

Fischfrikadellen

Fisch wird bei einer reizarmen Diät ausdrücklich empfohlen. Auch von Morbus-Crohn-Betroffenen wird er meistens vertragen. Beliebt, vor allem bei Kindern und Senioren sind Fischfrikadellen. Es lohnt sich, diese selber herzustellen. Fertigprodukte sind meistens paniert oder aus keinem hochwertigen Fisch zubereitet. Als Beilage zu den Frikadellen passen alle Gemüsesorten, die vertragen werden, und Kartoffelbrei. Die Zucchini kann auch durch Paprika ersetzt werden. Wer es verträgt, kann noch eine klein geschnittene Zwiebel untermengen.

Zutaten für 4 Personen:

- ▶ 400 g Kabeljau
- ▶ 1 Zucchini
- ▶ 1 Gewürzgurke
- ▶ 1 EL Mehl
- ▶ 1 Ei
- ▶ Salz, Pfeffer
- ▶ 1 EL Olivenöl



Zubereitung:

- ▶ Das Fischfilet waschen, trocken tupfen und in kleine Würfel schneiden.
- ▶ Die Zucchini waschen und raspeln.
- ▶ Die Gewürzgurke in sehr feine Würfel schneiden.
- ▶ Fischwürfel portionsweise mit dem Pürierstab oder in der Küchenmaschine pürieren.
- ▶ Die Zucchiniraspeln und die Gewürzgurkenwürfel dazugeben.
- ▶ Mehl und Ei unterkneten.
- ▶ Mit Salz und Pfeffer würzen.
- ▶ Aus dem Teig 8 Frikadellen formen.
- ▶ In einer beschichteten Pfanne das Öl erhitzen. Die Frikadellen darin unter Wenden ca. 8 Minuten braten.