

FISCHFRIKADELLE MIT ROTER BETE UND HIRTENKÄSE

Zutaten für 4 Personen

- \ 700 g Fischfilet (Rotbarsch und Seelachs - es geht aber auch mit allen anderen Salz- und Süßwasserfischen)
- \ 150 g Rote Bete (gekocht)
- \ 100 g Hirtenkäse
- \ 2 Eier
- \ eine große Zwiebel
- \ 2 Möhren
- \ Paniermehl
- \ Senf
- \ Salz, Pfeffer
- \ frischer Dill
- \ Pflanzenfett zum Anbraten

Für den Kartoffelstampf:

- \ 800 g Kartoffeln
- \ Etwas Meerrettich
- \ 150 ml Sahne
- \ 70 g Butter
- \ Salz, Pfeffer, Muskat

Für die Frühlingszwiebeln:

- \ 1-2 Kohlrabi
- \ Ein Blumenkohl
- \ 2-3 rote und gelbe Möhren
- \ 2-3 Tomaten
- \ Eine Paprika
- \ 2 Zwiebeln
- \ Salz, Pfeffer, frische Kräuter
- \ Etwas gebräunte Butter

Zubereitung

Für die Frikadelle den Fisch zusammen mit der Roten Bete und den Möhren im Fleischwolf durchlassen. Alternativ kann alles auch mit einem Messer kleingehackt werden. Zwiebeln in kleine Würfel schneiden und in etwas Butter anbraten.

Zwiebeln, Fischmasse, Eier und Paniermehl vermengen, damit eine formbare Masse entsteht. Alles mit Senf, Salz, Pfeffer und gehacktem Dill abschmecken. Mit nassen Händen in die gewünschte Größe formen. Und in Pflanzenfett auf mittlerer Hitze anbraten. Wenn man mit der Gabel in die Frikadelle sticht, und die austretende Flüssigkeit klar ist, sind die Frikadellen fertig.

Für den Kartoffelstampf die Kartoffeln waschen, mit Schale in Salzwasser kochen und anschließend pellen. Die Sahne und Butter leicht erwärmen, bis die Butter geschmolzen ist. Die Kartoffeln stampfen, oder alternativ mit einer Gabel zerdrücken. Die Sahne und Butter unterrühren mit Salz, Pfeffer, Muskat und Meerrettich abschmecken.

Gelbe und rote Möhren, Kohlrabi und Blumenkohl in gleich große Stücke schneiden, und in Salzwasser bissfest garen. Hinweis: es können aber auch anderen Gemüsesorten genommen werden – je nachdem, was grade Saison hat. Tomaten, Paprika und Zwiebeln schneiden und zusammen mit dem anderen Gemüse scharf in der Pfanne anbraten. Mit Salz, Pfeffer und frischen Kräutern abschmecken.

Alles auf einem Teller oder einer Pfanne anrichten und mit etwas gebräunter Butter angießen.