HIGH PROTEIN · KALORIENARM · LOW FAT · FISCH

Fischfrikadellen mit Zitronen-Dill-Hüttenkäse-Creme

Diese High Protein Fischfrikadellen sind ein leichtes, eiweißreiches Fitnessgericht mit zartem Kabeljau, Haferflocken und Ei. Durch das Mixen der Fischmasse halten die Frikadellen besonders gut zusammen. Ein Löffel Skyr sorgt zusätzlich für Saftigkeit, während ein frischer Zitronen-Dill-Hüttenkäse-Dip perfekt dazu passt.

20	15	2	Einfach	314 kcal
VORBEREITUNG	ZUBEREITUNG	PORTIONEN	SCHWIERIGKEITSGRAD	PRO PORTION

ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

FÜR DIE FISCHFRIKADELLEN

- 300 g Skrei oder Kabeljau (Wildfang)
- 30 g feine Haferflocken
- 1 EL Skyr
- 5 g frischer Dill
- ½ TL Zitronenabrieb
- ¼ TL Pfeffer
- ½ rote Zwiebel
- 1 Ei (Größe M)
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- ½ TL Salz
- 1 TL Olivenöl zum Braten

FÜR DEN ZITRONEN-DILL-HÜTTENKÄSE

- 150 g Hüttenkäse
- 1 TL Senf
- 1 TL Zitronensaft
- Salz
- 5 g frischer Dill
- 1 TL Honig
- 1 TL Olivenöl
- Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fisch vorbereiten: Kabeljau gründlich mit Küchenpapier trockentupfen, damit die Fischmasse später gut bindet. In grobe Würfel schneiden. Rote Zwiebel schälen und grob schneiden. Zitronenschale abreiben und Dill fein hacken.

2. Fischmasse mixen: Kabeljau, Zwiebel, Ei, Skyr, Senf, Dill, Zitronensaft, Zitronenabrieb, Salz und Pfeffer in einen Mixer oder Zerkleinerer geben. Ca. 5–8 Sekunden mixen, bis eine grobe, leicht cremige Fischmasse entsteht. Die Masse sollte noch eine leichte Struktur behalten und nicht vollständig püriert sein.

3. Haferflocken einarbeiten: Fischmasse in eine Schüssel geben und feine Haferflocken gründlich unterrühren. 10 Minuten ruhen lassen, damit die Haferflocken Flüssigkeit aufnehmen und die Frikadellen stabil zusammenhalten.

4. Frikadellen formen: Aus der Masse mit leicht angefeuchteten Händen vier Frikadellen formen und leicht flach drücken (ca. 2 cm dick). Oberfläche möglichst glatt halten, damit sie beim Braten nicht aufreissen.

5. Kühlen: Geformte Frikadellen ca. 10 Minuten in den Kühlschrank stellen. Durch das Kühlen wird die Masse fester und die Frikadellen behalten beim Braten ihre Form.

6. Braten: Eine beschichtete Pfanne mit Olivenöl bei mittlerer Hitze erhitzen. Frikadellen vorsichtig einlegen und 2 Minuten unbewegt braten, damit sich eine stabile Kruste bildet. Dann ca. 4 Minuten auf der ersten Seite braten, vorsichtig wenden und weitere 3–4 Minuten braten, bis sie außen goldbraun und innen vollständig durchgegart sind.

7. Dip zubereiten: Während die Frikadellen braten, Hüttenkäse, Dill, Senf, Honig, Zitronensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer in einer Schüssel zu einem cremigen Dip verrühren.

8. Ruhen & Servieren: Fischfrikadellen aus der Pfanne nehmen und ca. 2 Minuten ruhen lassen. Anschließend mit dem Zitronen-Dill-Hüttenkäse-Dip servieren.

MAKROS PRO PORTION

314	43 g	13 g	10 g	2 g
KALORIEN	PROTEIN	KOHLENHYDRATE	FETT	BALLASTSTOFFE

Rezept online ansehen