



Schwierigkeit mittel



2 Portionen



Vorbereitung 20 min.
Backzeit 20 min.

Zutaten

300 g Fischfilet nach Wahl
1 TL Stärkemehl
5 EL Semmelbrösel
Salz, Pfeffer, Muskat
30 g Butterschmalz

Tipp

Wenn ihr gerne Lachs mögt, dann testet diesen aus. Ihr werdet sicherlich auch begeistert sein. Die Zubereitung im Ofen ist mir lieber, als in einer Pfanne, denn dadurch spare ich einiges an Bratfett und mein Herd ist nicht verspritzt.

Kleine Portionen (für 2-3 Personen) mache ich - statt im Backofen - in unserem genialen Air Fryer. Denn die Garzeit ist immer kürzer und die Ergebnisse sind super lecker.

FISCHFRIKADELLEN

Wenn auch ihr den Inhalt einer Frikadelle kennen möchtet, dann macht sie am besten selbst!

Zubereitung

- Den Fisch in ca. 1 cm große Stücke schneiden, mit Salz, Pfeffer und Muskat würzen und zusammen mit dem Stärkemehl pürieren. Aus der entstandenen Masse 4 Frikadellen formen. Die Semmelbrösel in einen tiefen Teller geben und den Fisch fest in die Brösel drücken, damit diese daran haften bleiben.
- Den Butterschmalz verflüssigen, mit dem Silikonpinsel die Frikadellen sehr großzügig bestreichen und auf den gefetteten Kleinen Ofenzauberer plus legen.
- Im vorgeheizten Backofen auf der untersten Einschubhöhe ca. 20 Minuten bei 200°C backen. Alternativ 15 Minuten in den Deluxe Air Fryer auf Stufe Bake und gerne beim Piepton (Halbzeit) 1x wenden.
- Als Beilage mag ich sehr gerne Kartoffelbrei und Gemüse wie Brokkoli oder Karotten.