



# Der Ernährungs- Kompass

Gesund & lecker  
für Entdecker

## Fisch-Frikadellen

### Zutaten (für 2 Personen)

2 altbackene Brötchen  
Milch zum Einweichen der Brötchen  
550 g Fischfilet  
1 Zwiebel  
Petersilie  
Salz, Pfeffer  
1 Ei  
Paniermehl  
Öl



### Zubereitung

1. Brötchen in Milch einweichen lassen und anschließend ausdrücken.
2. Fischfilet hacken und mit den eingeweichten, ausgedrückten Brötchen vermischen.
3. Zwiebel hacken und mit Petersilie in etwas Fett anbraten, abkühlen lassen.
4. Salz, Pfeffer und Ei hinzufügen.
5. Alles mit dem Fischteig vermengen.
6. Klöße formen, in Paniermehl wenden und in Öl ausbacken.
7. Dazu passt ein schöner frischer Salat.

Arbeitszeit: ca. 25 Min.