AUFWAND	KOCHDAUER	SAISON	HERKUNFT
klein	25 Min.	ganzjährig	Frankreich

FISCHBÄLLCHEN



KURZ VORGESTELLT

Diese Fisch-Knödel haben in der französischen Küche, besonders in Lyon, als Quenelles Tradition. Das gut machbare Rezept lässt sich ausbauen, etwa mit einer Peperoni- oder gar einer Hummersauce.

ZUTATEN (4 PERSONEN)

300 g	Lachsfilet	1.5 dl	Vollrahm
0.5	Zitrone	2 Pr	Salz
2	Ei	2 Pr	Weisser Pfeffer

ZUBEREITUNG

1. Fisch in kleine Würfel schneiden, mit Zitronensaft marinieren. Damit der Fisch im Mixer nicht verdirbt, Würfel kurz in den Tiefkühler legen.
2. Die eiskalten Fischstücke mit ein wenig Salz mit dem Stabmixer zu einer feinen Masse zerkleinern, dabei nach und nach Ei und Rahm zugeben. Mit etwas Salz und Zitronensaft abschmecken.
3. Mit zwei Löffeln Bällchen formen. Wasser zum Kochen bringen, salzen, Hitze reduzieren und die Bällchen ungefähr 6 Min. pochieren. Fischbällchen mit weissem Pfeffer bestreuen.

TIPP: Quenelles werden häufig auch mit Hecht oder Zander gekocht.

Rezept: Tine Giacobbo. Jetzt müsst ihr selber kochen. Echtzeit 2016 - Foto: compactcook.com