

## Rezept

# Fischkroketten

Ein Rezept von Fischkroketten, am 27.03.2024

## Zutaten

<b>50 g</b> Toastbrot ohne Rinde vom Vortag	<b>350 g</b> Fischfilet (z. B. Rotbarsch, Kabeljau, Seelachs)
<b>2 EL</b> trockener Sherry (ersatzweise Sahne)	<b>2</b> Eier (Größe M)
<b>1 Bund</b> Petersilie	<b>1 TL</b> abgeriebene unbehandelte Zitronenschale
1/2 TL gemahlener Koriander	Salz
Pfeffer	<b>6 EL</b> Mehl
<b>100 g</b> Paniermehl	<b>1 l</b> Olivenöl zum Frittieren
Zitronenachtel zum Servieren	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

## Zubereitung

1. Das Toastbrot in Stücke zupfen, in Wasser einweichen. Das Fischfilet würfeln. Brot gut ausdrücken, mit dem Fisch und dem Sherry pürieren. 1 Ei unterrühren.
2. Die Petersilie waschen, trockenschütteln und die Hälfte fein hacken. Mit Zitronenschale und Koriander unter die Fischmasse rühren, salzen und pfeffern. Aus der Masse mit leicht bemehlten Händen kleine Kroketten formen.
3. Restliches Mehl und Paniermehl auf Teller geben. Das übrige Ei in einem Teller verquirlen. Die Kroketten zuerst in Mehl wenden, dann in Ei und zuletzt in Paniermehl wälzen.
4. Das Öl zum Frittieren erhitzen, die restlichen Petersilienstängel darin kurz frittieren. Herausheben. Dann die Kroketten im Öl portionsweise in jeweils ca. 4 Min. goldbraun ausbacken. Auf Küchenpapier abtropfen lassen. Mit Zitronenachteln und der Petersilie servieren.