

# Polpette di Pesce (Fischbällchen)

Man holt sich aus dem Supermarkt bereits fertige Fischstäbchen, lutscht die rund, schmeißt sie ins heiße Öl, frittiert sie für ca. 5 Minuten – und fertig!

So geht es natürlich nicht!

Zutaten für 4 Personen:

350g Fischfilet (Kabeljau, Seelachs oder Rotbarsch)

2 EL Zitronensaft

50g Weißbrot vom Vortag

1 Ei

Salz

Pfeffer aus der Mühle

½ Bund Petersilie

1 EL abgeriebene Schale einer unbehandelten Zitrone

1/2 TL Korianderpulver

750g Öl zum frittieren (Sonnenblumen- oder Rapsöl, kein Olivenöl)

Die Rinde vom Weißbrot abschneiden, das Brot klein schneiden und in kaltem Wasser einweichen.

Das Fischfilet von evt. vorhandenen Gräten entfernen, den Fisch kleinschneiden.

Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken. Das Brot gut ausdrücken, mit dem Fisch und dem Zitronensaft pürieren. Das Ei gleichmäßig unter die Masse rühren, Petersilie untermischen. Mit Salz, Pfeffer, Korianderpulver und der Zitronenschale würzen.

Öl in einem Topf, im Wok oder in der Fritteuse erhitzen.

Einen Holzstab ins Öl halten, steigen Bläschen auf, ist das Öl heiß genug.



Aus der Fischmasse mit einem Löffel den Teig ausstechen, zu einem Bällchen formen und ins heiße Öl tauchen. Zerfällt die Masse, den Teig noch mit Semmelbrösel stabilisieren und das Ganze noch mal wiederholen.

Die Bällchen ca. 5 Minuten in heißes Öl tauchen und je nach Größe max. 5 Minuten frittieren.

Mit einer Schaumkelle die Bällchen herausholen und zum Abtropfen auf Küchenpapier legen.

Die Bällchen können heiß, lauwarm oder kalt gegessen werden!

Als Beilage eignet sich gegrillter Fenchel.

## Gegrillter Fenchel:

### Zutaten:

- 1 Knolle Fenchel groß
- 1 Zweig Rosmarin
- Olivenöl
- Zitronensaft
- Pfeffer geschrotet oder gemahlen
- Meersalz

### Zubereitung:

Die Fenchelknolle gründlich waschen und trocken tupfen. Die Knolle vom Strunk und überschüssigem Grün befreien.

Achtung: Den Strunk nicht zu nah an der Knolle abschneiden, sonst kann die Knolle zerfallen.

Die Knolle in Scheiben von ca. 2 cm Dicke schneiden und zwar immer quer zu den Blättern, damit die Scheibe nicht auseinander fällt.

Die Fenchelscheiben beidseitig mit Olivenöl bestreichen und mit Meersalz würzen.

Den Grill auf mittlere bis hohe Hitze einstellen, die Scheiben von jeder Seite ca. 2 Min. grillen und in der indirekten Zone noch ca. 10 Minuten ziehen lassen. Das ergibt besondere Röstaromen.

Oder den Grill auf mittlere Hitze einstellen und den Fenchel 10 – 15 Minuten grillen.

Für die Marinade brauchen wir noch den Zweig Rosmarin, etwas Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer.

Rosmarin waschen und kleinhacken, mit Olivenöl und einem Spritzer Zitronensaft verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken, die Marina auf den warmen Fenchel auftragen und sofort servieren.

Guten Appetit!