

**Otto Koch**  
**Fischfrikadelle mit Rahmspitzkohl**

**Freitag, 24. August 2017**  
**Rezept für 4 Personen**

**Dauer: 45 Minuten**  
**Schwierigkeitsgrad: mittel**  
**Heimatküche**

**Zutaten:**

**Für die Fischfrikadellen:**

1 Bund glatte Petersilie  
150 g Toastbrot  
600 g gemischtes, festes Fischfilet ohne Haut (z.B. Lachs, Forelle, Zander)  
2 Eier  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
150 ml Milch  
3 EL Butterschmalz

**Für den Spitzkohl:**

800 g Spitzkohl  
2 Schalotten  
2 EL Butter  
etwas Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle  
150 g Sahne  
1 Prise Zucker  
1 Prise Muskat

**Zubereitung:**

1. Petersilie abspülen, trocken schütteln und fein hacken.
2. Vom Toastbrot die Rinde entfernen und das Brot in einem Cutter/Mixer zu feinen Bröseln zerkleinern.
3. Die Fischfilets kalt abbrausen, gründlich trocken tupfen und durch die feine Scheibe des Fleischwolfs drehen.
4. Fisch in eine Schüssel geben. Eier, Semmelbrösel und Petersilie gründlich untermischen. Mit Salz und Pfeffer würzen und nach und nach langsam die Milch sorgfältig unterrühren. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen kleine Frikadellen formen, diese auf einen Teller geben und bis zum Braten zugedeckt kühl stellen.
5. Den Spitzkohl putzen, vierteln und den Strunk entfernen. Kohl kalt waschen, abtropfen lassen und dann sehr fein schneiden.
6. Schalotten schälen und fein schneiden.
7. Butter in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel darin hell andünsten. Den geschnittenen Kohl dazugeben. Mit Salz und Pfeffer würzen und zugedeckt 5 Minuten dünsten. Dann den Deckel abheben und den entstandenen Fond einkochen lassen.
8. Die Sahne zugeben und diese um etwas mehr als die Hälfte einkochen lassen.
9. Butterschmalz in einer Pfanne erhitzen. Die Fischfrikadellen darin von beiden Seiten zartbraun und knusprig braten.
10. Cremig eingekochten Spitzkohl mit Salz, Pfeffer, Zucker und Muskat abschmecken und auf Teller verteilen. Rahmspitzkohl und Frikadellen anrichten.

Pro Portion: ca. 540 kcal / 2268 kJ  
32 g Kohlenhydrate, 37 g Eiweiß, 29 g Fett