

Theresa Baumgärtner
Fischfrikadellen mit Petersilien-Aioli und
Radicchiosalat

Montag, 7. Januar 2019

Rezept für 4 Personen

Dauer: 2 Stunden
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Leichte Küche, Feine Küche

Zutaten:

Radicchio mit Linsenvinaigrette:

500 g Radicchio
2 EL Zucker
100 g feine Linsen
3 Schalotten
4 EL Olivenöl
4 EL Rotweinessig
2 TL Honig
etwas Fleur de Sel
etwas frischer Pfeffer
1 Bund Schnittlauch
etwas frisch gehobelter Parmesan

Für die Fischfrikadellen:

300 g Kabeljaufilet
1,5 Scheiben Weißbrot (ohne Rinde)
1 große Schalotte
1 Knoblauchzehe
30 g glatte Petersilie
25 g Butter
1 Ei
½ TL Salz
etwas Pfeffer aus der Mühle
etwas Olivenöl

Für die Petersilien-Aioli:

1 EL weißer Balsamicoessig
1 Eigelb (extrafrisch)
1 Knoblauchzehe
1 TL Senf
50 ml mildes Pflanzenöl
etwas Salz
etwas Zitronensaft
1 EL gehackte, glatte Petersilie

Zubereitung:

1. Die Radicchioblätter vom Strunk lösen, waschen und nach Belieben für etwa 2 Stunden in reichlich kaltes, mit 2 EL Zucker gemischtes Wasser legen, um Bitterstoffe zu entziehen.
2. Die Linsen verlesen, waschen, abtropfen lassen und mit Wasser bedeckt gar kochen.

3. Die Schalotten schälen, fein würfeln und in 2 EL Olivenöl glasig dünsten. Mit Rotweinessig, 4 EL Wasser und Honig ablöschen.
4. Die Linsen abtropfen lassen. Mit Rest Olivenöl und dem Schalotten-Dressing mischen, mit Salz und Pfeffer abschmecken und in eine große Schüssel füllen. Auskühlen lassen. Schnittlauch abbrausen, trocken schütteln und fein schneiden.
5. Inzwischen Kabeljaufilet kalt abspülen, gründlich trocken tupfen und in sehr kleine Würfel schneiden, dabei eventuell noch vorhandene Gräten entfernen.
6. Das Weißbrot in der Küchenmaschine fein zerkleinern oder mit dem Messer sehr fein schneiden. Die Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln. Petersilie abspülen, trocken schütteln und ebenfalls fein hacken.
7. In einer Pfanne die Butter erhitzen. Schalottenwürfel, Knoblauch und Petersilie darin andünsten, ohne zu bräunen.
8. Vorbereitete Zutaten für die Frikadellen und Ei in eine Schüssel geben, mit Salz und Pfeffer würzen und gut vermengen. Einige Minuten durchziehen lassen. Die Masse sollte eher weich sein, damit die Frikadellen schön locker werden.
9. Aus der Masse mit angefeuchteten Händen Frikadellen formen. Etwas Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Die Frikadellen darin bei schwacher Hitze von jeder Seite schön goldbraun braten.
10. Für die Aioli den Essig und das Eigelb in einen hohen Rührbecher geben. Knoblauchzehe schälen, durch eine Presse dazudrücken. Den Senf zugeben und alles verrühren.
11. Das Öl in einem dünnen Strahl unter ständigem Schlagen mit den Schneebesem des Handrührgerätes zugießen und alles zu einer dicklichen Mayonnaise mixen. Aioli mit Salz und Zitronensaft abschmecken. Petersilie unterrühren.
12. Salat auf 4 Teller verteilen. Schnittlauch und Parmesan überstreuen. Die Fischfrikadellen anlegen und die Aioli dazu servieren.

Pro Portion: 495 kcal / 2070 kJ

24 g Kohlenhydrate; 26 g Eiweiß; 33 g Fett